www.caras.pt

CARAS

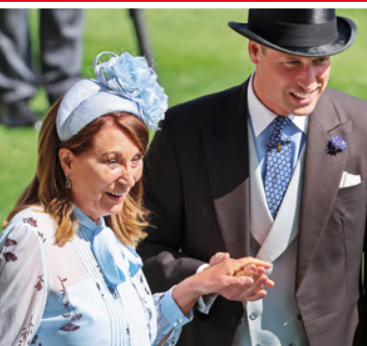
PUBLICAÇÃO SEMANAL

Nº 1507 • 29 DE JUNHO DE 2024 • PORTUGAL

RITA PEREIRA ESPERA O 2.º FILHO "ESTOU FELIZ. É UM BEBÉ DESEJADO"

"A MINHA RELAÇÃO COM O JOÃO É QUASE PERFEITA"

EXCLUSIVO

CUCA ROSETA RENOVA OS VOTOS DE CASAMENTO PELA 7.ª VEZ

WILLIAM MOSTRA-SE CÚMPLICE COM A MÃE DE KATE

SEMPRE JUNTO DAS FILHAS, FELIPE VI E LETIZIA FESTEJAM 10 ANOS DE REINADO

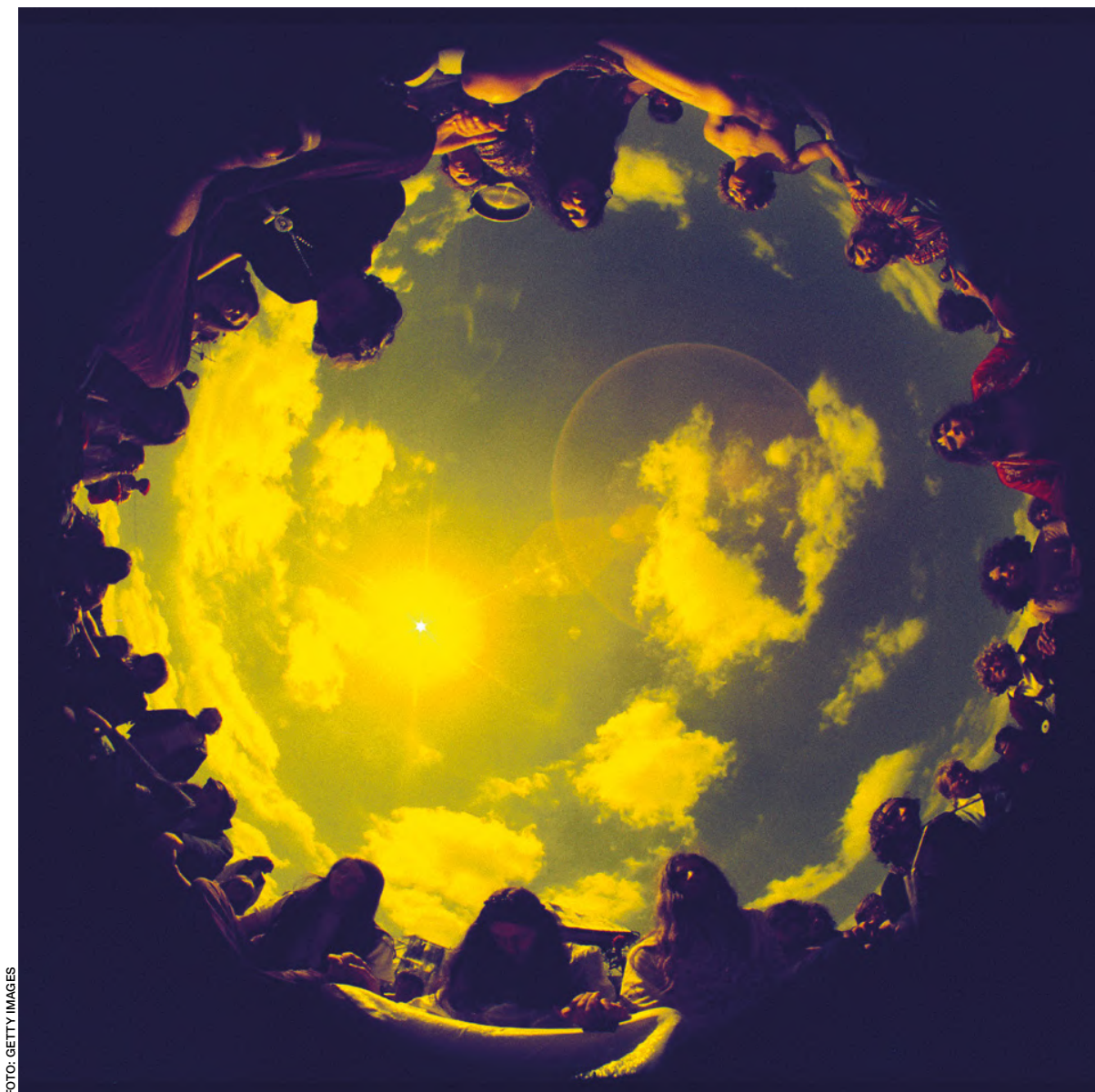



FOTO: GETTY IMAGES

Festivaleiros

Com o início do verão, chega a época dos festivais ao ar livre, fazendo pairar no ar música e boa disposição um pouco por todo o mundo. Um dos maiores e mais históricos festivais do mundo é o Glastonbury, que há mais de 50 anos consegue transformar uma quinta rural numa cidade ocupada por milhares de pessoas apaixonadas por música – há concertos para todos os gostos, *pop*, *rock*, *dance music*, *jazz* ou *folk* –, espetáculos de circo, teatro, cinema, poesia e mostras de arte, promovendo uma experiência cultural completa. Na imagem com efeito olho de peixe que aqui reproduzimos, veem-se alguns dos festivaleiros que, em 1971, procuraram o mesmo que o público atual quer: música e boa energia.

Siga a CARAS no Instagram @carasportugal

CATARINA DUARTE

“DEIXEI DE LADO UMA CARREIRA NA TELEVISÃO PARA ME DEDICAR ÀS VIAGENS”

Após 13 anos a trabalhar na TVI, a ex-jornalista decidiu apostar no seu próprio negócio e abriu uma agência de viagens. Hoje, não tem dúvidas de que foi o melhor que fez.

Quando contou aos pais que ia abdicar do seu emprego seguro no programa das manhãs da estação de Queluz de Baixo para seguir a sua verdadeira ambição profissional, disseram-lhe que só podia estar louca por estar a pôr de lado aquilo que era o sonho de tanta gente: trabalhar em televisão. Só que muito mais do que a visibilidade pública e o dinamismo das reportagens, era a paixão pelas viagens que preenchia **Catarina Duarte**, de 43 anos. Por isso, há seis anos lançou-se nesse desafio, em grande parte graças à apresentadora **Cristina Ferreira**, de quem é muito amiga e que foi quem mais a incentivou a abrir o seu próprio negócio.

"Quando se tem um negócio próprio, os riscos são maiores. Perder a estabilidade de um contrato de trabalho provoca algum medo."

– Como é que começou esta aventura de abrir uma empresa de viagens?

Catarina Duarte – O ponto de partida foi o enorme prazer e a grande paixão que tenho por viajar. Quando comecei a trabalhar na TVI, onde estive 13 anos, tomei o gosto pelas viagens. Eu e um colega meu estávamos sempre de malas feitas e a planear a próxima aventura. Trabalhava muito e acumulava folgas para depois ir para fora durante um mês. Por volta de 2016, decidi criar um blogue, o *Free Mind Travel*, onde contava as minhas viagens. E tudo começou aí. Mais tarde, tirei uma licença sem vencimento e acabei por deixar a televisão para me dedicar a este sonho a 100%.

– Fale-nos um pouco do seu percurso profissional, antes de se iniciar na área do turismo.

– Licenciei-me em Comunicação Social com especialização em jornalismo na Escola Superior de Educação, em Setúbal. Durante o curso fiz dois estágios no *Correio da Manhã*, na parte da agenda, e tinha como funções ligar para os bombeiros, para a polícia, para

saber as ocorrências. No fim do curso fiz um estágio de seis meses na SIC e estive no arranque da SIC Notícias. Entretanto, nessa altura namorava com o **Luís Maia** [repórter do programa *Casa Feliz*, da SIC], ele estava na TVI e falou-me de uma vaga no programa da manhã, o *Você na TV!*. Fiz a entrevista com a **Júlia Pinheiro** e fui contratada.

– Quando é que surgiu o *click* de que tinha de mudar de área?

– Em 2018 percebi que já não fazia sentido continuar a trabalhar em televisão. O que me dava mais prazer quando lá estava era organizar as viagens da Cristina Ferreira, do **Manuel Luís Goucha** e de outras pessoas. E foi a Cristina quem me incentivou e me deu a ideia de criar o meu negócio.

"Tenho a empresa há seis anos e foi a melhor decisão que tomei na minha vida, passei a ser muito mais feliz."

– E foi um processo fácil?

– Mais ou menos. É muito burocrático. É preciso tirar o RNAVT – Registo Nacional dos Agentes de Viagens e Turismo, pagar uma licença e depois, para termos acesso a todo o sistema de gestão, temos de contratar uma empresa especializada. Essa empresa é que negoceia com os operadores, com os hotéis, etc.

– Trabalha com todo o tipo de viagens?

– Neste momento, estou dedicada às viagens de luxo que é o que tem mais procura e o que me dá mais prazer. Adoro desenhar os itinerários, gosto de vender este sonho da viagem perfeita.

– Tem alguém a trabalhar consigo?

– Embora às vezes sinta que vou dar em maluca, porque há fases com muito trabalho, sou só eu. Porém, como não tenho horários e sou muito responsável, consigo sempre fazer tudo e conciliar perfeitamente o trabalho com a minha vida familiar e social, que é muito agitada! Quando comecei a organizar viagens ainda estava na TVI,

Aos 43 anos, já perdeu a conta às viagens que fez e conhece mais de 50 países, muitos deles no continente asiático. O seu próximo grande destino será o Japão.

"É uma das ironias da minha vida: tenho medo de andar de avião!"

foi de loucos. Ficava até às 5 da manhã a responder a pessoas e a fazer orçamentos. Às 6h30 já estava acordada para ir para o estúdio.

– Foi complicado mudar completamente de área profissional?

– Não foi fácil tomar esta decisão, como já disse, foi a Cristina Ferreira quem me deu força para mudar. Embora nunca tivesse tido aquele sonho de aparecer e ser reconhecida publicamente, a verdade é que deixei de lado uma carreira na televisão para me dedicar às viagens e algumas pessoas olharam para esta minha escolha com algum medo. Isto para os meus pais foi dramático, diziam-me que a televisão era o sonho de muita gente e eu estava a fechar as portas nesse sentido.

– Não teve receio de ser mal sucedida?

– Quando se tem um negócio próprio, os riscos são sempre maiores. Perder a estabilidade de um contrato de trabalho provoca algum medo. Mas sempre trabalhei, desde os meus 16 anos. Trabalhei em lojas, num supermercado, numa loja de *surf*, portanto, sei que se precisasse poderia voltar a trabalhar em qualquer coisa.

– Não se arrepende de nada?

– Não. Tenho a empresa há seis anos e foi a melhor decisão que tomei na minha vida, passei a ser muito mais feliz. Não é que estivesse infeliz, mas o jornalismo é muito mal pago e eu queria ter tempo para mim, para fazer as minhas coisas.

– E acaba por ter uma profissão de sonho, porque está sempre a viajar!

"Há pessoas que fazem viagens a solo para se encontrarem e para pensarem na vida, mas não sinto essa necessidade."

– Quanto a isso, é engraçado, porque agora viajo muito menos do que viajava antigamente. Fico cansada de planear as dos clientes e confesso que às vezes não tenho paciência para planear para mim. E agora, quando vou, já não gosto de ir um mês, porque sinto falta das minhas rotinas.

– Pode dizer-se que já conhece meio mundo?

– Já estive em mais de 50 países, alguns deles mais do que uma vez. Conheço muito bem a Ásia, mas uma das minhas falhas é o Japão – quero conhecer ainda este ano ou no início do próximo. Também explorei muito pouco a América Latina, tenho ido sempre para o outro lado. A verdade é que quem conhece a Ásia fica apaixonado por aquilo e há aquele receio de a América do Sul não estar ao mesmo nível.

– Que países a impressionaram mais, pela negativa e pela positiva?

– Bom, como dizê-lo sem ferir suscetibilidades? A Índia. Foi um país que gostei de visitar, mas que me esgotou. As pessoas estão sempre em cima dos turistas, agarram-nos, pedem para tirar fotos connosco. Como sou branquinha, até bebés me punham ao colo, pois acreditam que dá sorte! E depois é um país muito sujo e há muita miséria. Por exemplo, as vacas andam na rua e comem o lixo que está espalhado por todos os lados, as pessoas fazem as necessidades em qualquer lado… Enfim, o choque cultural impressionou-me. Pela positiva,

Foi a apresentadora da TVI Cristina Ferreira, uma das suas melhores amigas, quem a incentivou a seguir o sonho de abrir uma empresa de viagens.

"Fico envergonhada e quando pedem para tirar fotos com a Cristina [Ferreira] afasto-me."

“Tenho uma vida tão cheia que, apesar de não ter namorado neste momento, não me sinto sozinha.”

A empresária divorciou-se há quatro anos, em plena pandemia, depois de um relacionamento de 11, mas diz sentir-se bem na sua condição de descomprometida. Garante ser uma pessoa feliz e considera-se uma sortuda pela família e pelos amigos que a rodeiam.

surpreendeu-me a Birmânia, adorei, pela diversidade e por não ser nada turístico.

– Costuma viajar com amigos ou a solo?

– Sempre com amigos, nunca viajei sozinha. O que sinto quando viajo é que é uma experiência gira para partilhar. Há pessoas que fazem viagens a solo para se encontrarem e para pensarem na vida, mas não sinto essa necessidade, nunca senti.

– Acha que ser amiga de Cristina Ferreira potenciou o seu negócio?

– O facto de algumas pessoas saberem que somos amigas tem-me trazido muitos pedidos, muitas solicitações, mas clientes em si, não. O que acho que acontece é que as pessoas que me procuram uma primeira vez se sentem mais seguras em fazer algum negócio comigo.

– Já é reconhecida na rua. Sente-se uma figura pública?

– Sou reconhecida às vezes, mas gosto de manter a minha vida muito tranquila. Foi por isso que nunca quis dar a cara quando era jornalista. Confesso que fico envergonhada e quando pedem para tirar fotografias com a Cristina, por exemplo, afasto-me. Muitas vezes, as pessoas insistem para que eu também fique na foto, mas não me sinto completamente à vontade com isso.

“Não trago nada [das viagens], só as memórias e recordações do que vivi.”

– Vive sozinha? Tem namorado?

– Divorciei-me há quatro anos depois de 11 de relação e não tenho ninguém. Tenho uma vida tão cheia que, apesar de não ter namorado neste momento, não me sinto sozinha. Sou superfeliz, tenho uma família que adoro, amigos espetaculares, portanto, não me posso queixar, sou uma sortuda.

– O que é que leva sempre na sua mala de viagem?

– Bom, além do computador, que é o meu instrumento de trabalho, levo sempre a escova de dentes, o meu desmaquilhante e os meus cremes e, se for para um destino de praia, muitos biquínis.

– Já apanhou algum susto numa viagem?

– Os maiores sustos que apanho são quando estou a voar. É uma das ironias da minha vida: tenho medo andar de avião! Começou a acontecer-me há 5 anos. Deve ser da idade, não sei. Tenho mesmo ataques de pânico.

– Tem o hábito de trazer alguma coisa quando visita um país?

– Trazia sempre um íman para mim e para a família e amigos. Mas desisti, agora não trago nada, só as memórias e recordações do que vi e vivi.

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTOS: **JOÃO LIMA**
MAQUILHAGEM: **DANIELA SOUSA** CABELOS: **ESFERA CABELEIREIROS** STYLING: **BLOG4HER**

Agradecemos a colaboração de **ÀCosta by Olivier** e **Pacific Cruises**

BabyFace
Protocolo Inovador

Solução perfeita que vai deixar a vossa pele com aquele brilho natural e saudável!

Descubra o mais recente tratamento Anti-Aging Facial: o revolucionário tratamento Baby Face da DermAge, baseado numa tecnologia inovadora comprovada em estudos clínicos internacionais e em clínicas de prestígio em todo o mundo.

Essa tecnologia de última geração combina a eficácia do laser em estimular a produção de novas fibras de colagéneo e de elastina e ao mesmo tempo criar micro canais na pele, pelos quais se consegue introduzir concentração de fármacos e cosméticos específicos, adaptados a cada problema de pele garantindo resultados visíveis e duradouros.

Baby Face é possui três protocolos: BB Cream, Time Correction e MelaBright. Para esta época do ano, os protocolos Time Correction (para rejuvenescimento) e MelaBright (para manchas e melasma) são as mais indicadas.

antes

antes

depois

DERMATOLOGIA ESTÉTICA AVANÇADA
DERMAGE
by Drª Alexandra Osório

Av. António Augusto Aguiar
Nº17 2ºD | 1050-012 Lisboa

21 590 44 50
21 590 44 52
91 707 01 70
91 516 50 32

@clinicadermage
www.dermage.pt

DIOGO INFANTE: "VOU AGORA DE FÉRIAS, EM FAMÍLIA, E FICAREI EM PORTUGAL"

Foi na qualidade de diretor artístico do Teatro da Trindade, em Lisboa, que **Diogo Infante** revelou à comunicação social o programa da nova época do teatro lisboeta, que arranca a 12 de setembro. *"Vem aí uma grande temporada de espetáculos, com textos fantásticos, alguns originais. Acho sobretudo que é uma programação eclética, de qualidade, e que permite corresponder aos nossos vários públicos"*, explicou. A produção que vai abrir a *rentrée*, *Telhados de Vidro*, um texto de **David Hare**, fala sobre relações e terá Diogo Infante na pele de um dos protagonistas. *"É a história de um homem mais velho – que sou eu – com uma mulher mais nova* [papel da atriz **Benedita Pereira**]. *É uma relação amorosa proibida e que mostra dois pontos de vista sobre a sociedade em que se inserem"*, revelou.

"Vem aí uma grande temporada de espetáculos, com textos fantásticos, alguns originais."

A par deste projeto, cujos ensaios começam a 22 de julho, terá as gravações de uma novela. *"É uma produção da TVI, cujo título não sei qual é, nem nada em concreto sobre a minha personagem. Sei apenas que as gravações arrancam em agosto e que será seguramente um papel desafiante"*, contou. Por isso mesmo, Diogo Infante já fez as malas e vai gozar um período de descanso antes de se embrenhar no trabalho. *"Vou agora de férias. Serão uns dias em família e ficarei em Portugal. Este ano começo as férias mais cedo para depois estar disponível para os ensaios"*, explicou.

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTOS: **JOSÉ OLIVEIRA**

O ator vai conciliar uma temporada no teatro com um projeto televisivo. Antes dos novos desafios começarem, vai carregar baterias.

Mãe de Laura há quase dez meses, a atriz está radiante, mas assume os desafios que a nova etapa lhe trouxe.

A vida de **Gabriela Barros** mudou no dia 26 de agosto de 2023, quando deu à luz **Laura**, a sua primeira filha, fruto do seu relacionamento com o ator e encenador brasileiro **Miguel Thiré**. Poucos meses após o nascimento da filha, já estava de volta ao trabalho e neste momento encontra-se com vários desafios profissionais em mãos. Em conversa com a CARAS, confessa que não tem sido fácil gerir tudo. *"É difícil conciliar a carreira com a maternidade. Felizmente tenho tido muita ajuda, porque senão seria impossível continuar com este ritmo de trabalho com uma filha de 9 meses e meio. Sendo nós os dois atores, não é fácil, principalmente devido aos nossos horários, porque ora trabalhamos de dia, ora de noite, nenhum de nós tem um horário dito normal"*, explica.

"Sendo nós os dois atores, não é fácil, devido aos nossos horários, porque ora trabalhamos de dia, ora de noite."

Felizmente, a dupla de atores tem conseguido apoiar-se na sua rede familiar e, ao mesmo tempo que lida com as dificuldades decorrentes da agitação dos dias, Gabriela está deliciada com a sua condição de mãe. *"A maternidade preenche-me muito, ainda estou a navegar por tudo isto, a descobrir e a tentar gerir emoções. Há dias desesperantes, outros mais apaziguantes, há dias muito felizes, outros tramados, mas sim, é maravilhoso. E tudo aquilo que me disseram – o bom e o mau – é verdade"*, reconhece.

A atriz, de 35 anos, já mostrou o rosto da filha nas redes sociais, mas tem optado por ser comedida na exposição pública. *"Eu sempre fui assim como*

GABRIELA BARROS RECONHECE: "É DIFÍCIL

sou agora e desde o aparecimento das redes sociais que nada mudou na minha postura. O mundo mudou, mas eu não acompanhei essa mudança. Nunca falei muito da minha vida privada, nunca puxei por esse assunto e sempre fui reservada q. b.. Não escondo o meu namorado nem a minha filha, mas também não tenho intenção de expô-los todos os dias na Internet", justifica.

A conversa com Gabriela Barros decorreu na apresentação à imprensa da nova temporada de espetáculos do Teatro da Trindade, em Lisboa, à qual compareceu uma vez que integrará uma das produções. "*Vou fazer parte do novo elenco de* Sonho de uma Noite de Verão. *A peça só volta à cena em fevereiro e estou muito entusiasmada, porque sei que é um espetáculo vencedor. Vi a peça, adorei, amei. Vou ficar com o papel que era da* ***Sara Matos****, sou fã do trabalho dela, mas a ideia do* ***Diogo*** **[Infante]** *é que faça o papel recriando-o*

"Há dias desesperantes, outros mais apaziguantes, há dias muito felizes, outros tramados, mas sim, é maravilhoso."

à minha maneira e dentro do meu universo", adianta. Este é apenas mais um musical para a carreira da atriz, que ainda tem em cena a peça *Mães*, no Teatro Villaret, em Lisboa, e cujo balanço é muito positivo, e está também a trabalhar numa produção do mesmo género, mas sobre a qual não pode ainda adiantar grandes informações. "*Antes de ser atriz sempre quis ser cantora, tive uma banda durante algum tempo e cantar é algo que adoro fazer, por isso, quando há propostas que impliquem cantar fico sempre muito feliz*", revela. ●

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTOS: **JOSÉ OLIVEIRA**

CONCILIAR A CARREIRA COM A MATERNIDADE"

BERNARDO CASCAIS GARANTE: "É BOM SENTIR-ME MAIS JOVEM NOVAMENTE"

Licenciado em Exercício e Bem-Estar pela Universidade Lusófona, **Bernardo Cascais** dividia o seu tempo entre dar aulas como *personal trainer* nos estúdios Amplify e trabalhar como modelo, para além de praticar vários desportos, como futebol, ténis e, mais recentemente, jiu-jítsu. Mas, como muitos outros rapazes, o seu sonho era ser ator. Tentou a sua sorte quando foi anunciado que a série juvenil *Morangos com Açúcar* voltaria aos ecrãs da TVI e também ao canal de *streaming* Prime Video. Apesar de não ter conseguido à primeira tentativa, prestou novas provas (desta vez ao vivo) e acabou por ser escolhido para protagonizar as quarta, quinta e sexta temporadas desta produção de sucesso. Desde abril que Bernardo está a gravar, mas sempre que tem um tempo livre aproveita para ir a eventos como o da Intimissimi Uomo, que juntou várias estrelas masculinas na Fonte da Telha, Costa da Caparica, onde se realizaram algumas divertidas atividades.

"Não sou fã de 'self tapes', penso que tudo o que seja avaliado ao vivo é sempre mais genuíno."

– Nesta *Summer Experience,* da Intimissimi Uomo, participou em dois *workshops*: personalizar camisas em linho e aprender a fazer o seu *cocktail* favorito. Qual preferiu?

Bernardo Cascais – O de personalizar as camisas, pois prefiro tudo o que tenha mais a ver com a parte artística. O dos *cocktails* foi igualmente muito interessante, embora não eu beba álcool.

– Tê-los feitos na Costa da Caparica deve ter sido perfeito, supondo que gosta do

O modelo, de 26 anos, é o novo protagonista de "Morangos com Açúcar". Na ficção terá apenas 17.

verão, de praia e de comer à beira-mar?

– Sim, foi incrível. Eu quando fazia *surf* ia muito para a Costa da Caparica *surfar* e adorava. Ultimamente não tenho tido tempo para o fazer, mas adoro praia e verão.

– Vai estrear-se como ator na 4.ª temporada da série Morangos com Açúcar e logo como protagonista. Aliás, tem o papel principal em três temporadas. Era um sonho antigo?

– O gosto pela representação surgiu quando aceitei um trabalho que, à última hora, acabou não se concretizar. Na altura tivemos uma formação intensa de *acting* durante cerca de dois meses. Desde aí que o gosto pela representação cresceu e sempre tive interesse em fazer algo nesta área.

"Temos de estar focados ao máximo e dar sempre o melhor de nós em tudo na vida."

– Falhou na primeira seleção do elenco, feita apenas por *self tape* [gravação em vídeo], mas o *casting* presencial garantiu-lhe o papel principal. Sentiu-se mais à vontade ao ser avaliado ao vivo?

– Penso que tudo o que seja avaliado ao vivo é sempre mais genuíno. Não sou fã de *self tapes*, é muito impessoal e podemos repetir as vezes que quisermos – o que pode não ser bom, porque queremos melhorar certas coisas e perdemos o produto inicial que criamos, que muitas vezes é o mais genuíno.

– Soube que iria ser o protagonista já na fase de ensaios. Qual foi a sua reação?

– Fiquei superfeliz, como é óbvio, mas o facto de ser

protagonista não me faz trabalhar mais ou menos. Penso que temos de dar 100% e estar focados ao máximo em tudo o que fazemos na vida, dando sempre o melhor de nós.

– Descreva-nos o Leo, o herói da série da TVI e da Prime Video.

– O Leo é um rapaz humilde que vem de um meio muito pobre numa cidade do interior e o seu sonho é dançar e entrar no Conservatório. Consegue uma bolsa no Colégio da Barra e vai para Lisboa atrás desse seu sonho. Pelo meio vão acontecer muitos imprevistos...

– Entre si e a sua personagem de Morangos com Açúcar há uma diferença de nove anos. Como é voltar a ser, ainda que na ficção, um adolescente de 17 anos?

"O facto de ter sido modelo antes ajudou-me bastante para ter à-vontade frente às câmaras."

– É um bom desafio. É bom sentir-me mais jovem novamente. Apesar de termos entre nós diferenças de idades, todo o elenco aparenta ter a mesma idade. Por isso não me sinto mais velho do que os meus colegas.

– Ser modelo ajuda-o na arte da representação ou nem por isso?

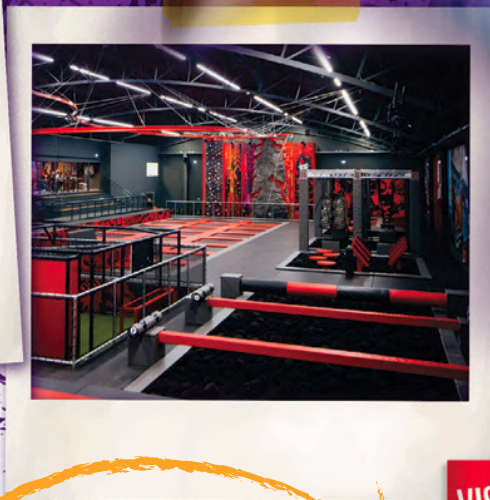
– O facto de ter sido modelo antes ajudou-me bastante para ter à-vontade frente às câmaras, embora não esteja habituado a ouvir-me falar, que é a parte de que menos gosto. Sem dúvida que os trabalhos que fiz como modelo em publicidade deram-me mecanismos essenciais para esta nova fase da minha carreira.

– Que atores e atrizes mais admira?

– **Johnny Depp**, **Eddie Redmayne**, **Helena Bonham Carter** e **Natalie Portman**.

– Por último, descreva-se em apenas três palavras.

– Sou trabalhador, brincalhão, envergonhado.

TEXTO: **CARLOS MACIEL** FOTOS: **D. R.**

"Sou trabalhador, brincalhão e envergonhado."

A atriz Cecília Guimarães, de 24 anos, faz par romântico com Bernardo Cascais na série juvenil da TVI e da Prime Video. Os dois gravaram, a 17 de abril, as primeiras cenas, na praia de Carcavelos.

ESTREIA EM GRANDE

"A PROMESSA": APOSTA GANHA

Foi na SP Televisão, produtora em Agualva, Cacém, onde a SIC grava as suas produções novelísticas, que o canal reuniu os atores com a imprensa para o visionamento do primeiro episódio da sua nova aposta: "A Promessa". A recém-estreada novela do horário nobre da SIC arrancou da melhor maneira, pois foi vista por mais de 1 milhão e 295 mil telespectadores – um número

FOTOS: JOSÉ OLIVEIRA

Joana Ribeiro

Lourenço Ortigão

O casal João Catarré e Joana Pais de Brito

Ana Padrão

Carla Andrino

Paula Magalhães

Victoria Guerra

Filipa Nascimento

Paula Lobo Antunes

Ivo Lucas

Tiago Aldeia

Diana Marquês Guerra

ESTREIA EM GRANDE

não alcançado desde 2021, altura em que estreou "Amor, Amor". Protagonizada por Joana Ribeiro, João Catarré, José Wallenstein, Lourenço Ortigão, Sofia Alves e Victoria Guerra, "A Promessa" conta ainda com as interpretações de Custódia Gallego, Carla Andrino, Diogo Martins, Filipa Nascimento, Ivo Lucas (agora loiríssimo), Luísa Cruz, Luís Esparteiro, Tiago Aldeia e, entre outros, Renato Godinho.

FOTOS: JOSÉ OLIVEIRA

Sofia Alves e José Wallenstein

João Catarré e Daniel Oliveira

Andreia Rodrigues e Joana Pais de Brito

Rita Ribeiro

TELE NOVELAS
TVmais
TENHA A BELEZA SEMPRE À MÃO
Obtenha resultados fantásticos com este conjunto de 4 pincéis
€1 (Cont.)
DISPONÍVEL EM DUAS CORES
PROCURE NOS PONTOS DE VENDA

FELIPE E LETIZIA: 10 ANOS DE REINADO E

Leonor vestiu um fato em crepe do estilista galego Roberto Verino, Letizia escolheu um conjunto de "top" e saia da marca espanhola Masku e Sofía reciclou um "jumpsuit" também ele de assinatura espanhola, Cardié

UMA NOVA ESTRATÉGIA DE COMUNICAÇÃO

Leonor, Felipe VI, Letizia e Sofía na varanda do Palácio Real, uma cena rara que parece marcar esta nova fase

Felipe VI e **Letizia** de Espanha celebraram no dia 19 de junho o décimo aniversário do seu reinado com algumas novidades que mostram uma estratégia de comunicação diferente da que seguiram até aqui e que alguns especialistas da imprensa espanhola comparam ao método usado por **William** e **Kate**, príncipes de Gales, sugerindo que estes poderão ter sido uma fonte de inspiração para os reis espanhóis. Uma das novidades foi a comparência do casal e das filhas, a princesa **Leonor**, de 18 anos, e a infanta **Sofía**, de 17, na varanda do Palácio Real, em Madrid, iniciativa muito rara em Espanha, mas comum a várias outras casas reais europeias, nomeadamente à britânica.

A partir desse ponto de vista, assistiram ao render da guarda,

Uma patrulha da Força Aérea deu um espetáculo de acrobacias sobre o Palácio Real

Leonor, de 18 anos, e Sofía, de 17, surpreenderam o pai neste dia, lendo um breve discurso de agradecimento

Com uma fratura num dedo do pé, a rainha deixou de lado os saltos altos, mesmo nesta ocasião solene

a um espetáculo de acrobacias aéreas, a uma parada militar e acenaram à população. Este momento foi escolhido para ilustrar, com uma fotografia descontraída de pais e filhas, outra novidade: a criação de uma conta de Instagram da casa real, que até aqui tinha apenas presença no Facebook e na rede X (ex-Twitter), e com a qual parecem ter o objetivo de dar a conhecer uma perspetiva mais informal da família, o que reforça a ideia de uma nova estratégia de comunicação.

É compreensível que os reis de Espanha procurem uma nova forma de chegar à população e ao público internacional mostrando-se mais em sintonia com a versão atual da maior parte das famílias reais europeias, não só pela necessidade de modernizar

No dia da coroação, em 2014, ainda os reis eméritos, Sofía e Juan Carlos, faziam parte da foto de família

a imagem da monarquia, que através das redes sociais consegue alcançar um público mais jovem, mas também para reforçar e projetar uma imagem de sintonia familiar depois de vários meses de especulação sobre a saúde do casamento de Felipe e Letizia, acusada de o ter traído com o ex-cunhado **Jaime de Burgo** (uma suspeita lançada pelo próprio com a cumplicidade do jornalista **Jaime Peñafiel**, que acabou despedido do jornal *El Mundo* na sequência desta história), numa altura em que não estão ainda apagados da memória os escândalos financeiros protagonizados pelo rei emérito, **Juan Carlos**, que o levou ao exílio nos Emirados Árabes Unidos em 2020, e pelo ex-marido da infanta **Cristina**, irmã de Felipe, **Iñaki Urdagarín**,

Felipe VI foi proclamado rei em 2014 (em cima), na sequência da abdicação do pai, que em 2020, envolvido num escândalo de corrupção, teve de se exilar nos Emirados Árabes Unidos. Felipe e Letizia afastaram-se dele de vez, para preservar a imagem da coroa e o futuro das filhas.

A cumplicidade familiar enquanto assistiam ao concerto

que acabou por cumprir uma pena efetiva de prisão de cinco anos e dez meses que terminou já em abril deste ano. Se há esforço que Letizia e Felipe têm feito, mesmo sacrificando a família, é o de passarem uma imagem de absoluta honestidade, retidão e transparência no que toca aos aspetos financeiros, de modo a afastarem-se o mais possível do legado duvidoso de Juan Carlos. E isso ficou bem explícito no novo lema de Felipe VI, *"serviço, compromisso e dever"*, expressão que vem associada a um novo logotipo, mais uma marca de quebra de ciclo, e que usou no discurso que proferiu na sessão solene que marcou este 10.º aniversário de reinado, onde sublinhou que a sua responsabilidade é *"a defesa dos interesses gerais de Espanha"*.

A par desta aposta que os reis de Espanha fazem na projeção de uma imagem honesta e absolutamente comprometida com os interesses superiores do país, há, da parte de ambos, e sobretudo da antiga jornalista, que parece dominar bem a área da comunicação estratégica, um cuidado imenso com a educação e o comportamento das filhas, sobretudo da herdeira, Leonor.

"Aprendemos com os nossos pais o que significa o compromisso que temos com os espanhóis." (Leonor e Sofía)

A formação militar, cuja primeira parte acaba de completar no Exército, seguindo-se a Marinha e um ano depois a Força Aérea, antes de prosseguir os estudos universitários, mostra que a princesa das Astúrias não beneficiará de qualquer exceção no percurso de exigência que a espera. Algo que se nota desde a infância das duas irmãs, sabendo-se que a mãe nunca aceitou nenhum deslize de comportamento, obrigando-as a cumprir altos padrões de disciplina para não correrem o risco de comprometer a imagem da coroa e, por conseguinte, do seu próprio futuro. E neste dia de comemoração, voltaram a mostrar que estão bem cientes do

O espetáculo de "videomapping" projetado na fachada do Palácio Real

Letizia cumprimentou calorosamente a população...

...assim como Felipe

seu papel, fazendo uma surpresa aos pais (arriscamos dizer que ao pai, já que é inverosímil acreditar que a mãe não terá sido cúmplice do momento) e proferindo um breve discurso de agradecimento a ambos por ocasião do banquete que decorreu no Palácio Real. *"Nestes dez anos temos aprendido com os nossos pais o que significa o compromisso que temos os quatro com todos os espanhóis. Desde que nascemos que nos têm ensinado o valor desta instituição, da coroa, a sua utilidade para a nossa sociedade e o propósito de servir todos"*, declararam, alternando as vozes, agradecendo aos pais e proponho um brinde a que todos se juntaram, deixando também elas a garantia de que estão igualmente comprometidas com a causa real.

"Serviço, compromisso e dever são elementos indispensáveis no exercício das minhas responsabilidades." (Felipe VI)

Ao fim do dia, e já depois de Leonor e Sofía terem acompanhado um grupo de 40 jovens numa visita à Galeria das Coleções Reais, pais e filhas assistiram a um espetáculo de *videomapping* projetado na fachada do palácio e a um concerto que o violinista libanês **Ara Malikian** deu a partir da varanda do palácio, momento que reservaram para estar junto da população, que cumprimentaram pessoalmente, e em que mostraram sintonia familiar, com Leonor a abraçar a mãe, como foi fazendo ocasionalmente ao longo do dia, e Sofía de braço dado com o pai. Ao longo do dia os reis foram trocando sorrisos e olhares cúmplices um com o outro, mas ficou a dúvida se teriam sido gestos espontâneos ou estratégicos, já que continuam os rumores de que a relação atravessa uma crise profunda desde as acusações de Jaime del Burgo, que embora não tenham merecido grande credibilidade, parecem ter deixado uma pedra no sapato. ●

TEXTO: **ANA OLIVEIRA** FOTOS: **GETTY IMAGES E INSTAGRAM @CASAREALDEESPANA**

O CUIDADO CAPILAR QUE CONQUISTOU AS INFLUENCERS LILIANA FILIPA E BÁRBARA INÊS

Com a chegada do verão, a saúde capilar ganha destaque nas preocupações de beleza. Olistic é um nutracêutico desenvolvido por dermatologistas e farmacêuticos, em formato bebível, que facilita a absorção. Composto por mais de 30 ingredientes naturais, combate a queda capilar e, na estação quente, protege o cabelo graças aos poderosos antioxidantes. Conversámos com Liliana Filipa, mãe, empresária e influencer, e Bárbara Inês, blogger de moda sobre as suas experiências com Olistic.

FOTOS: MELISSA VIEIRA

FOTOS: RAFAELA LOPES

LILIANA FILIPA, 30 ANOS

Como é a sua rotina capilar diária?
No meu dia a dia tento ser o mais prática possível, mas não abdico dos cuidados capilares porque quero que o meu cabelo esteja sempre bonito e saudável. A minha rotina é muito simples: ao pequeno-almoço tomo uma garrafinha de Olistic, na hora do banho uso champô, condicionador e finalizador adequados ao meu tipo de cabelo. Faço hidratação com máscara três vezes por semana. Quando utilizo fontes de calor, protejo o cabelo com protetor térmico. A escova de cabelo é a mais macia e tento andar o máximo de tempo possível com o cabelo solto.
Quando integrou Olistic na sua rotina?
Já uso Olistic há mais de um ano e é muito prático para mim tomar ao pequeno-almoço. Sempre que estou fora de casa, levo as garrafinhas na mala.
O que a levou a tomar Olistic?
Quando tive um grande corte químico e o meu cabelo começou a quebrar, senti necessidade de procurar soluções para acelerar o processo de crescimento. Foi nessa altura que a Olistic entrou na minha vida e passou a ser parte da minha rotina diária. Desde que comecei a tomar, tenho sempre cabelos novos a nascer e mais saudáveis.
Como avalia a experiência geral com Olistic?
Acho que a melhor parte da experiência é o facto de ser fácil de tomar e muito prático para transportar.
Qual foi a reação dos seus seguidores às mudanças no cabelo?
O volume na raiz e os novos cabelos é algo bastante visível e creio que seja a principal razão para chamar a atenção da minha comunidade. O cabelo é, sem dúvida, um assunto muito importante no que toca à autoestima das mulheres.
Como equilibra o cuidado com o cabelo e um estilo de vida ocupado?
O meu cabelo é a minha imagem, por isso é mesmo uma necessidade cuidar dele diariamente. Hoje em dia faz parte da rotina, olhar-me ao espelho e perceber o que posso fazer para o manter saudável.

BÁRBARA INÊS, 28 ANOS

Como é a sua rotina capilar diária?
Lavo o cabelo dia sim dia não, utilizo champô, amaciador e faço máscaras apenas quando sinto necessidade. Também uso protetor de calor quando utilizo o secador e protetor de sol na praia.
Quando integrou Olistic na sua rotina?
Há cerca de dois anos, penso. Inicialmente, tomava logo ao pequeno-almoço. Hoje em dia, como já sei que não me esqueço, se não for ao pequeno-almoço, levo um comigo na mala e tomo depois do almoço, por exemplo.
O que a levou a tomar Olistic?
Querer reduzir na queda de cabelo! A minha mãe hoje em dia tem o cabelo fraquinho, e ela sempre me incentivou a "tratar do meu cabelo" ainda em jovem, e para evitar uma queda ainda maior, decidi tomar medidas.
Que benefícios sentiu?
Baby hairs! Novos cabelos a nascer e, consequentemente, mais volume. Também reduziu a queda. O meu cabeleireiro, que frequento pelo menos uma vez por mês, reparou que estava com muitos cabelos novos a crescer, o que é um bom sinal.
Como é que a saúde do cabelo impacta a sua autoestima e confiança?
O cabelo nunca passa despercebido e, por isso, está relacionado com a autoestima. Quando estou num "good hair day" sinto-me logo melhor, mais confiante. Num "bad hair day", nem fotografias quero tirar ou uso-o preso.

A IMPORTÂNCIA DOS ANTIOXIDANTES

Os 12 poderosos antioxidantes presentes na fórmula de Olistic, entre os quais vitamina E, resveratrol e astaxantina, ajudam a combater os radicais livres, que podem danificar o cabelo e torná-lo mais frágil e quebradiço. Especialmente no verão, quando a exposição ao sol, ao cloro, ao sal e aos ares condicionados é mais intensa, proteger os fios com antioxidantes é essencial para manter o cabelo saudável e brilhante.

AZUL E BRANCO: AS CORES DOS

Carlos III e Camilla são grandes fãs da competição equestre

O monarca usou, como manda a tradição, fraque, colete e cartola

Os reis marcaram presença naquele que é um dos eventos mais marcantes de Inglaterra. A monarca variou pouco na escolha das cores dos vestidos, mas primou pela elegância.

Era um dos momentos favoritos de **Isabel II** e a família real continua a honrar a tradição, marcando presença diariamente nas corridas de Ascot. Os reis **Carlos III** e **Camilla** estiveram presentes nos cinco dias do evento, que teve lugar de 18 a 22 de junho, reunindo muitos membros da realeza e algumas celebridades. Camilla destacou-se pela sobriedade e elegância, embora tivesse variado pouco na escolha das cores dos vestidos que usou e a sua paleta ficou-se pelo azul, em vários tons e duas tonalidades de branco. Três dos trajes que usou eram da marca francesa Dior e os restantes dois das estilistas britânicas **Fiona Clare** e **Anna Valentine.**

VISUAIS DE CAMILLA EM ASCOT

Os vestido-casaco são dos preferidos da rainha, bem como as saias plissadas, que lhe conferem sofisticação. Já os chapéus, peça imprescindível para os dias passados em Ascot, têm todos, como sempre, a assinatura de **Philip Treacy**, o conceituado chapeleiro de alta-costura irlandês. Entre as joias que usou, o destaque vai para a pregadeira Estrela de Jardine – que pertencia a Isabel II e que a falecida monarca também levou, mais do que uma vez, às corridas de Ascot – e ainda a pregadeira de esmeralda e diamantes, uma joia que data de finais do século XIX. Acompanhada por Carlos III, Camilla mostrou-se animada durante todos os dias do evento, naquela que foi a segunda vez que marcou presença na qualidade de rainha de Inglaterra. Apesar dos ventos de tempestade que têm abalado a casa real britânica, nomeadamente os períodos delicados de saúde que atravessam o rei e **Kate Middleton**, a verdade é que a família tem-se mostrado confiante de que todas as adversidades serão ultrapassadas. Depois de, no dia 15 de junho, se terem mostrado bem-dispostos no Trooping the Colour, a celebração do aniversário de Carlos III à qual a princesa de Gales compareceu, os reis voltaram a passar uma mensagem de união e esperança com a sua presença em Ascot. ●

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTOS: **GETTY IMAGES**

Carole Middleton, ao lado do genro, esteve sempre sorridente e bem-disposta

Atencioso, o príncipe de Gales auxiliou a mãe da mulher

Naquela que foi a sua primeira aparição pública desde que a filha, **Kate**, revelou que estava a lutar contra um cancro, **Carole Middleton,** marcou presença no segundo dia das corridas de Ascot, que todos os anos têm lugar nessa cidade, no condado de Berkshire. A mãe da princesa de Gales e o marido, **James Middleton**, fizeram-se acompanhar de **William** e mostraram que são uma família cúmplice e unida. Por diversos momentos, o príncipe de Gales deu a mão à sogra, ajudando-a a deslocar-se no relvado do recinto. Depois, subiram para o camarote e partilharam a mesma mesa para assistir às provas mais importantes do dia. Para a ocasião, Carole Middleton usou um vestido comprido – cobrindo o joelho, como manda o protocolo – num estampado floral em tons de azul-celeste, que coordenou com um elegante toucado nos mesmos tons – uma peça fundamental para este evento em que chapéus ou tocados (com pelo menos 4 centímetros de base) são obrigatórios para todas as convidadas. Já William e James Middleton respeitaram a tradição e usaram ambos fraque e cartola preta.

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTOS: **GETTY IMAGES**

WILLIAM MOSTRA-SE CÚMPLICE DA SOGRA NAS FAMOSAS CORRIDAS

SARAH FERGUSON FELIZ NA COMPANHIA DAS DUAS FILHAS E DOS SEUS MARIDOS

Edoardo Mapelli Mozzi, Beatrice e Sarah Ferguson

A duquesa de York esteve na edição deste ano das célebres corridas de cavalos. Sempre com uma das suas herdeiras por perto, privou com vários membros da família real.

Nos últimos tempos, **Sarah Ferguson** tem sido uma presença constante nos eventos da família real britânica e também não faltou à famosa competição equestre de Ascot. A duquesa de York esteve na companhia das duas filhas, as princesas **Beatrice** e **Eugenie**, e dos seus respetivos maridos, **Edoardo Mapelli Mozzi** e **Jack Brooksbank.** Antes de se dirigir para o seu lugar onde assistiu, entusiasmada, às corridas, privou com alguns elementos da casa real, nomeadamente a princesa **Ana**, **Zara** e **Mike Tindall.** Neste dia, a ex-mulher do príncipe **André** usou um casaco branco e saia comprida azul-marinho. Já as filhas, optaram ambas pelas tonalidades cor-de-rosa. Beatrice optou por um vestido com um padrão floral e Eugenie – que se mostrou ser uma das convidadas mais efusivas enquanto assistia às corridas – escolheu um tom rosa-pálido. Sarah e as duas princesas marcaram presença em Ascot no mesmo dia em que lá estiveram William e os sogros.

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTOS: **GETTY IMAGES**

Ao lado do marido, Jack Brooksbank, Eugenie vibrou com as provas

CARAS ROSTOS REAIS EM ASCOT

FOTO: GETTY IMAGES

FOTOS: GETTY IMAGES

DUQUES DE EDIMBURGO
A elegância de Eduardo e Sophie

O irmão mais novo e a cunhada de **Carlos III** marcaram presença na edição deste ano do campeonato equestre. **Eduardo e Sophie** eram dos mais elegantes do evento e primaram pela sofisticação no segundo dia do evento. A duquesa mostrou algum arrojo na escolha da indumentária ao optar por um vestido em tom marfim da estilista britânica **Suzannah London** que, além de ter alguma transparência, era todo bordado com flores. O duque de Edimburgo também ousou ao escolher uma gravata amarela com motivos divertidos.

"LADY" GABRIELLA WINDSOR
O regresso aos eventos depois da tragédia

Foi na companhia da princesa **Ana** e numa carruagem, que *lady* **Gabriella Windsor** chegou às famosas corridas de cavalos. A prima de Carlos III mostrou o seu sorriso num vestido-camiseiro de estampado floral de **Catherine Walker**, que combinou com *stilettos* rosa da Jimmy Choo e chapéu de **Philip Treacy**, nos mesmos tons. Este foi o regresso à vida pública de *lady* Gabriella Windsor, quatro meses depois da trágica morte do marido, **Thomas Kingston**, de 45 anos, que foi encontrado sem vida ao lado de uma arma de fogo.

FOTO: GETTY IMAGES

MIKE E ZARA TINDALL
Gestos de carinho demasiado ousados em público

Casados há 12 anos e pais de três filhos, **Mike** e **Zara Tindall** continuam tão apaixonados como no primeiro dia. A neta mais velha de **Isabel II** e o antigo jogador de râguebi estiveram em Ascot e não deixaram ninguém indiferente, pois não se privaram de trocar gestos de carinho em público. Algumas dessas manifestações de amor do casal podem ser consideradas excessivas em relação àquilo que se espera que seja o comportamento dos membros da família real. Enquanto posava para uma fotografia ao lado da mulher, Mike Tindall abraçou-a e deslizou o braço mais abaixo do que seria suposto, provavelmente sem saber que os fotógrafos captariam o seu gesto inusitado.

ELIZA E AMELIA SPENCER
A beleza das sobrinhas gémeas da princesa Diana

Herdeiras do *glamour* e da elegância da falecida tia, *lady* **Amelia** e *lady* **Eliza Spencer,** as sobrinhas gémeas da princesa **Diana**, filhas de **Charles Spencer** e **Victoria Lockwood**, causam sensação por onde quer que passem. Em Ascot não foi diferente e os olhares centraram-se nas duas jovens de 31 anos cuja beleza é inegável. Para a ocasião, as irmãs escolheram ambas vestidos da marca de alfaiataria Holland Cooper. Eliza optou pelo branco com laço preto na gola e Amelia escolheu um modelo *polka dot* azul-marinho.

FOTO: GETTY IMAGES

PRINCESA ANA
HOSPITALIZADA APÓS ACIDENTE NA SUA PROPRIEDADE

A irmã de Carlos deu entrada numa unidade hospitalar de Bristol para receber tratamento para uma concussão e ferimentos ligeiros que terão sido provocados por um incidente com um cavalo.

Um dia depois das corridas de Ascot, a princesa **Ana** foi admitida num hospital britânico na noite de domingo, 23 de junho, de acordo com um comunicado do Palácio de Buckingham citado pela BBC. *"Permanece no Hospital Southmead, em Bristol, como medida de precaução para observação"*, pode ler-se na mensagem enviada na manhã do dia seguinte. A irmã do rei **Carlos III**, de 73 anos, ficou ferida num acidente ocorrido na sua propriedade de Gatcombe Park, em Gloucestershire. Ao que tudo indica ter-se-á tratado de um incidente com um cavalo. A princesa terá sido ferida na cabeça enquanto passeava nos seus terrenos, o que lhe provocou uma concussão e ferimentos ligeiros. A imprensa britânica deu conta de que a princesa foi assistida no local por uma equipa médica que chegou de ambulância, tendo sido posteriormente transferida para o hospital, referindo ainda que o marido de Ana, **Tim Laurence**, e seus filhos, **Zara Tindall** e **Peter Phillips,** estavam na propriedade no momento em que ocorreu o acidente. O monarca, tal como consta no comunicado do palácio, foi logo posto a par da situação. "*O rei foi mantido informado e junta-se a toda a família real para enviar profundo amor e votos de boa sorte à princesa para uma rápida recuperação.*" Com uma agenda superpreenchida porque teve de assumir um terço de todos os compromissos reais, devido à ausência do irmão, Carlos III, e de **Kate Middleton,** ambos a braços com doenças do foro oncológico, Ana deveria viajar para o Canadá no final da semana, para uma visita oficial. Porém, tanto esse como outros compromissos foram desmarcados por indicação dos médicos. ●

"Permanece no Hospital Southmead, como medida de precaução para observação" lia-se no comunicado enviado a 24 de junho

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTO: **GETTY IMAGES**

GRÃO-DUQUE DO LUXEMBURGO ABDICA A FAVOR DO FILHO GUILLAUME

Os grão-duques Maria Teresa e Henrique

Guillaume é casado há 12 anos com a condessa Stéphanie de Lannoy

Em outubro, depois de ser empossado pelo Parlamento, Guillaume passará a ser grão-duque tenente, o equivalente a príncipe regente. O anúncio da abdicação aconteceu nas celebrações do Dia Nacional do Luxemburgo, a 23 de junho.

Foi no Dia Nacional do Luxemburgo, que se celebra a 23 de junho, que o grão-duque anunciou que vai dar início ao processo de abdicação, passando o filho **Guillaume** a ser príncipe regente e pronto a assumir as funções oficiais em outubro, depois de ser empossado pelo Parlamento. *"Com todo o meu amor e confiança, desejo-lhe uma feliz liderança. Olhemos para o futuro com otimismo, sabendo que só juntos podemos alcançar grandes* feitos", proclamou o grão-duque **Henrique**, de 70 anos, que, contudo, manterá o título de soberano do país. "*O tenente representante representa o grão-duque, o que significa, obviamente, que o grão-duque continua a sê-lo, mas que pode delegar algumas tarefas*", explicou o primeiro-ministro luxemburguês **Luc Frieden**. Um cargo de maior responsabilidade para o qual Guillaume, de 42 anos, contará com o apoio da mulher, a condessa **Stéphanie de Lannoy**, de 40, com quem está casado desde 2012, e de quem tem dois filhos, **Charles**, de 4 anos, e **François**, de 1, e que passarão a ocupar a primeira e segunda posição, respetivamente, na linha de sucessão ao trono. Apaixonado por música clássica e desporto, Guillaume é formado em História e Ciências Políticas, estudou Filosofia e Antropologia e concluiu, com distinção, o bacharelato em Letras e Ciências Políticas, tendo ainda uma pós-graduação no prestigiado Royal College of Defense Studies, em Londres, Inglaterra.

TEXTO: **CLÁUDIA ALEGRIA** FOTOS: **GETTY IMAGES**

CUCA ROSETA
"HÁ SETE ANOS QUE ESTE DIA É SEMPRE INESQUECÍVEL"

A fadista e o agente desportivo casaram-se em 2017 e, desde então, todos os anos renovam os votos.

“Podia dizer que a minha relação com o João é perfeita, mas há sempre desafios e conquistas. O facto de as celebrarmos ano a ano traz-nos mais consciência disso.”

A 6 de junho de 2017, **Cuca Roseta**, agora com 42 anos, e **João Lapa**, com 40, trocaram juras de amor eterno na Igreja de Santa Maria, no interior da Muralha de Óbidos, naquele que, segundo a fadista, foi *"o concretizar do sonho da minha vida. Fiquei uma semana a dizer que queria repetir, que tinha passado muito depressa."* Desde então, o casal tem renovado os seus votos de casamento todos os anos. *"No primeiro ano celebrámos no Palácio de Seteais, na mesma sala onde os meus pais se casaram, no segundo ano fizemos uma festa de casamento tropical na praia, este ano optámos por um boho wedding. As festas nunca foram iguais, nunca se repetem na verdade, mas é isso que também torna tudo isto mais especial ainda. A felicidade não se agarra com uma mão nem se guarda numa caixa, temos sempre a possibilidade de mudar no agora, no momento presente, a nossa felicidade, por isso, estes momentos são sempre muito especiais"*, explicou a artista, que escolheu um vestido branco comprido da Penhalta Novias e tiara e brincos da *designer* **Vera Manzoni** para esta celebração no espaço Praia no Parque, em Lisboa.

“Estamos juntos porque queremos, porque há uma chama acesa, uma vontade diária de continuarmos a caminhar lado a lado.”

Para quem os observa, a união dos dois é percetível em cada movimento, toque ou olhar. Cuca acredita que a renovação anual ajuda a cimentar o que sentem um pelo outro: *"Um dia, um padre amigo disse-me que o casamento também é uma vocação. Isso marcou-me muito, porque não existem escolhas perfeitas, a vida é uma grande aprendizagem e o casamento também. Eu poderia dizer que a minha relação com o João é quase perfeita, mas há sempre desafios que temos de passar juntos e também conquistas. O facto de as celebrarmos ano a ano traz-nos mais consciência disso."*

O segredo, acredita a fadista, é o amor que sentem um pelo outro, mas também o respeito pela individualidade de cada um: *"O João faz parte de mim e vice-versa. Quando ouço a chave dele rodar na porta sinto um aconchego. Somos ambos muito independentes e, acima de tudo, temos amor próprio, por isso, não há ciúmes ou possessividade,*

Cuca Roseta e João Lapa têm sempre o cuidado de fazer com que este dia seja também de celebração para a sua família e amigos, que o amor que nutrem um pelo outro seja sentido por todos os que os têm acompanhado ao longo de 11 anos de relação.

Cuca Roseta e o filho mais velho, Lopo

Sandro Costa e Ana Santos

Sally Gorgiladze

Rita e João Roque

A noiva com as convidadas...

...e João Lapa com a ala masculina

Depois do jantar, servido por volta das 21h, e do bolo, que foi cortado às 23h, os "noivos" e os seus cerca de 50 convidados rumaram à pista de dança, onde permaneceram até altas horas da madrugada.

cobrança. Isso não é amor, é medo. Sempre respeitámos a liberdade um do outro e talvez seja por isso que tudo flui de forma tão natural e saudável."

Um exemplo partilhado com **Lopo**, de 16 anos, filho mais velho de Cuca, de um anterior relacionamento, e **Benedita**, de 8, filha de ambos: *"Este é um bom exemplo que passamos aos nossos filhos também, de que a vida não são só rosas e que celebrar, repensar, alinhar, lutar, numa era em que tudo acontece de forma instantânea e sem esforço, é algo que vale a pena. A família, a verdadeira família, com uma estrutura sólida, é das maiores conquistas da vida. Mas não sou a favor de que uma família deva continuar se não houver verdade e se algum dos dois não estiver feliz. Esse também é um exemplo que damos aos nossos filhos, que não devemos fingir. Uma coisa é lutar por algo que vale a pena, outra coisa é violar a nossa vontade com medo do que a sociedade possa pensar. Tenho a sorte de poder dizer que amo o meu marido. Sorte talvez não seja a palavra certa, talvez merecimento. Estamos juntos porque queremos, porque há uma chama acesa, porque há uma vontade diária de continuarmos a caminhar lado a lado."*

Karen e Filipe Gaidão

Esta festa de renovação dos votos de casamento começou às oito da noite e terminou já a madrugada ia bem avançada. O casal reuniu um grupo mais restrito e familiar do que aquele com quem partilharam o dia do *"primeiro casamento"*, como dizem. *"É tão bom celebrar a vida com os nossos melhores amigos. É maravilhoso. Ao menos sabemos que naquele dia do ano vamos estar sempre juntos. Pedimos sempre aos nossos amigos para contarem uma história ou para participarem de alguma forma especial. É sempre um dia incrível e inesquecível para todos os que celebram connosco há sete anos, quase sempre os mesmos. Há amigos que não falharam uma festa e até uns que me ligam com antecedência para ter a certeza de que vão poder estar connosco. Esta não é uma festa marcante só para nós, vejo que é também um momento de inspiração para os nossos amigos. E depois, fazemos sempre o exercício de ver quais foram os momentos mais memoráveis do ano, quais os que mais nos magoaram ou entristeceram"*, contou Cuca.

TEXTO: **ANDREIA CARDINALI** FOTOS: **JOÃO LEMOS**

Agradecemos a colaboração de **Intercontinental Lisboa, Penhalta Novias, Vera Manzoni** e **Sweet Bake Design by Rita Elias**

"Esta não é uma festa marcante só para nós, vejo que é também um momento de inspiração para os nossos amigos."

CARAS NOTÍCIAS

Veja mais notícias em caras.pt

FOTO: FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO/SIMONE CASTROVILLARI

CAMILA REBELO
Nadadora faz história

Camila Rebelo sagrou-se campeã da Europa de Natação nos 200 m costas, numa prova que decorreu em Belgrado, na Sérvia, no dia 18 de junho. A atleta portuguesa, de 21 anos, venceu a competição com o tempo de 2.08,95, conquistando um novo recorde nacional e deixando a sua marca na história da natação em Portugal ao tornar-se a primeira atleta a chegar a campeã da europeia. Recorde-se que Camila é uma das atletas que integra a comitiva portuguesa que estará a competir nos Jogos Olímpicos Paris 2024, que decorrem de 26 de julho a 11 de agosto.

MAFALDA CASTRO E RUI SIMÕES
Nasceu o filho dos dois comunicadores

Dia 20 de junho, às 17h50, **Mafalda Castro**, de 29 anos, e **Rui Simões**, de 35, foram pais de **Manuel**. A apresentadora da TVI partilhou a notícia através das redes sociais: *"A 20 de junho nasceu a nossa pessoa favorita."* O comunicador usou o mesmo meio para dar a novidade: *"A 20/06/2024, às 17:50, nasceu o meu melhor amigo."* O bebé é o primeiro filho da apresentadora da TVI e do locutor de rádio e repórter, que estão juntos há cerca de quatro anos.

FOTO: @MAFALDACASTRO

FOTOS: @PEDROCHAGASFREITAS

PEDRO CHAGAS FREITAS
Filho do escritor submetido a um transplante de fígado

Depois de ter lançado uma campanha para conseguir um dador de fígado para o filho, **Benjamim**, de 6 anos, portador de uma doença rara, **Pedro Chagas Freitas** fez saber que o filho *"já tem um fígado novo"* e que *"agora, começa uma nova etapa, uma nova batalha, também complexa, cheia de dúvidas. O Benjamim está aos poucos a adaptar-se a um novo eu."*

DONALD SUTHERLAND
Ator morre aos 88 anos

Donald Sutherland faleceu aos 88 anos, no dia 20 de junho, vítima de doença prolongada. A notícia foi divulgada pelo filho, o ator **Kiefer Sutherland**: *"É com o coração pesado que vos digo que o meu pai, Donald Sutherland, morreu. Pessoalmente, acho que foi um dos mais importantes atores da história do cinema. Nunca se deixou intimidar por um papel bom, mau ou feio. Ele amava o que fazia e fazia o que amava, e ninguém pode pedir mais do que isso. Uma vida bem vivida."* O reconhecido ator, natural do Canadá, contava com uma carreira de mais de seis décadas da qual fazem parte filmes como *12 Indomáveis Patifes*, *M.A.S.H.*, *Orgulho e Preconceito* e *The Hunger Games – Os Jogos da Fome.*

FOTO: GETTY IMAGES

FOTO: @PRINCEANDPRINCESSOFWALES

WILLIAM COMEMORA ANIVERSÁRIO A DANÇAR AO SOM DE TAYLOR SWIFT
Príncipe esteve com os filhos George e Charlotte nos bastidores do concerto

Os sorrisos de alegria na imagem divulgada na página oficial dos príncipes de Gales revelam o quão especial foi o momento que marcou o 42.º aniversário de **William** de Inglaterra. Nos bastidores do estádio de Wembley, **Taylor Swift** captou uma "*selfie* real" ao lado do príncipe e dos seus dois filhos mais velhos, **George**, de 10 anos, e **Charlotte**, de 9, no final de um dos três concertos da digressão "The Eras Tour" em Londres.*"Obrigado pela ótima noite"*, escreveu William na legenda da imagem que, durante o espetáculo, foi filmado a dançar energicamente ao som de *Shake It Off*, um dos temas de maior sucesso da cantora americana. Em casa terão ficado a mulher de William, **Kate**, e o filho mais novo, **Louis**, de 6 anos.

PEDRO SANTANA LOPES
Casamento da filha, Carolina

A filha de **Pedro Santana Lopes, Carolina,** de 32 anos, casou-se no dia 15 de junho com **Ricardo Ortigão Ramos**. Tanto o presidente da Câmara da Figueira da Foz como um dos irmãos da noiva, **Gonçalo Santana Lopes**, recorreram às redes sociais para partilhar o momento. *"A minha querida filha, Carolina"*, escreveu o político. Já Gonçalo deixou a seguinte mensagem: *"Ontem foi um dia muito especial. Foi o dia de casarmos a nossa irmã. A mais bonita de nós todos. Que sejas muito feliz nesta nova etapa da tua vida com o teu marido, Ricardo, que já é um de nós."*

FOTOS: @GONCALOSANTANALOPES

FOTO: @THEROYALFAMILY / @CHRIS.JELF.PHOTOGRAPHER

EDUARDO E SOPHIE DE EDIMBURGO
25 anos de casamento

Os duques de Edimburgo, **Eduardo**, de 60 anos, e **Sophie**, de 59, celebraram no dia 19 de junho 25 anos de casados. Uma data especial que a família real britânica assinalou nas redes sociais com uma imagem do casal em cuja legenda os duques escreveram: *"Estamos muito gratos pelas muitas mensagens simpáticas e amáveis que recebemos nas nossas bodas de prata. Desejamos a todos os que estão a celebrar os seus próprios aniversários um dia especial também."* De recordar que desta união nasceram dois filhos, *Lady* **Louise Windsor**, de 20 anos, e **James**, visconde Severn, de 16.

FORÇA, PORTUGAL!

Esta é a frase que mais se ouve neste momento. A Seleção Portuguesa de Futebol fez um brilharete e assegurou a passagem aos oitavos de final do campeonato europeu de futebol logo ao segundo jogo. E foi neste encontro contra a Turquia que aconteceu aquela que já é uma das imagens do Euro 2024: um pequeno "apanha-bolas" no estádio de Dortmund, na Alemanha, não se conteve e correu para abraçar o seu ídolo **Cristiano Ronaldo**, a quem pediu para tirar uma *selfie*. Esta fotografia com o capitão da nossa equipa correu mundo. Aliás, nas bancadas, o companheiro da argentina **Georgina Rodríguez** é também uma das figuras em destaque, seja só ou bem acompanhado (como se pode ver na imagem do lado direito). No dia 1 de julho, **João Cancelo, Bernardo Silva** e todos os companheiros voltam a entrar em campo.

A artista plástica divertiu-se a assistir ao concerto de Doja Cat no Rock in Rio Lisboa na companhia da filha, Alice, de 11 anos.

De sorriso no rosto, **Joana Vasconcelos** partilhou com a CARAS o entusiasmo de poder viver uma noite única e inesquecível ao lado da filha, **Alice**, de 11 anos. *"Viemos assistir ao concerto da **Doja Cat**, de quem a minha filha é absolutamente fã. É uma boa partilha de gerações, o que é muito interessante"*, começou por dizer a artista plástica, admitindo ser, ela própria, uma festivaleira e entusiasta de concertos de música. *"O meu pai era fotógrafo da Valentim de Carvalho e levou-me aos primeiros festivais e concertos que houve no Dramático de Cascais, em Alvalade e em Benfica"*, revelou Joana, referindo-se ao fotojornalista **Luís Vasconcelos**, autor das capas de alguns dos mais míticos discos portugueses da década de 80. *"A partir dos meus 18/19 anos, fui a todos os concertos. Vi o princípio do rock em Portugal. É uma experiência que formou muito quem sou, e acho que é uma coisa muito importante para passar às gerações mais novas, porque este momento de harmonia entre as pessoas, em que, no fundo, toda a gente partilha da música e do estar bem, mostra que o mundo pode ser um sítio feliz e em paz"*, afirmou a artista plástica, que se prepara para fazer uma pausa na produção de obras para se dedicar a umas longas e merecidas férias em família, na ilha da Armona, no Algarve.

"O meu pai era fotógrafo da Valentim de Carvalho e fui a todos os concertos a partir dos meus 18 anos, o princípio do 'rock' em Portugal."

TEXTO: **CLÁUDIA ALEGRIA** FOTOS: **JOÃO LEMOS**

JOANA VASCONCELOS ASSUME O SEU LADO MAIS FESTIVALEIRO

RUI PORTO NUNES
DIFERENÇA DE IDADES NÃO PARECE AFETAR A RELAÇÃO

O ator, de 37 anos, e a namorada, a realizadora da RTP Maria Inês Vilhena, de 27, estiveram juntos no Rock in Rio Lisboa.

Foi na última passagem de ano que **Rui Porto Nunes** assumiu publicamente estar apaixonado, partilhando nas redes sociais uma imagem em que surgia ao lado da mulher que terá conquistado o seu coração, a realizadora **Maria Inês Vilhena**. Juntos há oito meses, o ator e a namorada conversaram com a CARAS no Rock in Rio e garantiram que os 10 anos de diferença de idade – ele tem 37 e ela 27 – nunca foi um obstáculo nem impacta, de forma negativa, a sua relação. *"A Maria Inês até parece mais madura do que eu, por isso a coisa resulta"*, assegurou o ator que, em breve, voltará para a estrada para acompanhar, enquanto repórter, a Volta a Portugal em bicicleta, que decorre de 24 de julho a 4 de agosto. *"É uma coisa que adoro, ainda por cima é ciclismo, que é uma área que domino, portanto é juntar o útil ao agradável"*, assegurou Rui Porto Nunes que, recorde-se, teve de abdicar do sonho de ser ciclista profissional devido a um problema de saúde na juventude, embora tenha continuado a pedalar com paixão, tendo competido em várias provas nacionais e internacionais de ciclismo e motociclismo. *"Agora estou completamente parado e confesso que não sinto muito a falta do desporto. Era uma coisa muito competitiva, exigia muito física e psicologicamente. E, para um atleta, não existe aquela coisa de fazer desporto por lazer, de andar só por andar..."*, explicou o ator.

"A Maria Inês até parece mais madura do que eu, não se nota nada a diferença de idades entre nós." (Rui Porto Nunes)

TEXTO: **CLÁUDIA ALEGRIA** FOTOS: **JOÃO LEMOS**

RITA PEREIRA GRÁVIDA DO SEGUNDO FILHO: "É UM BEBÉ MUITO DESEJADO"

Rita Pereira tinha partilhado recentemente que voltar a ser mãe era um desejo que, esperava, se concretizasse em breve. A confirmação aconteceu quando divulgou, nas redes sociais, um original vídeo onde se vê o filho mais velho da atriz, **Lonô**, de 5 anos, a ser posto à prova para ver se consegue estar à altura de ser "*o melhor irmão do mundo*". "*É isso mesmo, vem aí mais um Pereira Lalung*", escreveu Rita na legenda do vídeo.

"*Estou feliz, é um bebé desejado e fiquei muito sensibilizada com o carinho que recebi do público*", garantiu a atriz, de 42 anos, à CARAS, antes de ter marcado presença com companheiro, **Guillaume Lalung**, no Rock in Rio Lisboa, onde respondeu a mais algumas perguntas dos jornalistas. "*Estava tranquila, a viver a minha vida. Se acontecesse, acontecia. Aconteceu, foi o que o destino quis. Sou muito grata por*

"Sou muito grata por isto ter acontecido de uma maneira simples e, ao mesmo tempo, até rápida para o que tinha pensado."

isto ter acontecido de uma maneira simples e, ao mesmo tempo, até rápida para o que tinha pensado", admitiu Rita, sem querer desvendar o sexo do bebé nem de quantas semanas está grávida. "*Tenho treinado quatro vezes por semana. Estou a sentir-me superbem, exatamente igual à minha primeira gravidez. O Lonô nasceu no dia 27* [de dezembro de 2018] *e eu trabalhei até ao dia 23 e regressei ao trabalho sete dias depois. Portanto, estou preparada para trabalhar até poder*", garantiu a atriz, revelando estar escolhido o nome do bebé. "*É aquele nome que ninguém vai conseguir dizer no início, mas que, passados dois meses, já toda a gente saberá dizer. Foi exatamente como aconteceu com o Lonô*", lembrou a atriz.

TEXTO: **CLÁUDIA ALEGRIA** FOTOS: **JOÃO LEMOS**

A atriz, de 42 anos, e o companheiro, Guillaume Lalung, revelam já ter escolhido o nome do bebé.

A estrela da TVI esteve no Rock in Rio Lisboa

Ao contrário das irmãs, Santiago esteve na zona *VIP* do recinto com o pai

Pedro Miguel Ramos esteve no Rock in Rio para ouvir alguns dos seus artistas preferidos, como o caso de James que fez parte do cartaz do primeiro dia do segundo fim de semana de festival. Dia em que encontrámos o empresário com a ex-mulher, a atriz **Fernanda Serrano**, com quem assistiu ao concerto. *"Foi um momento igual a tantos outros que partilhamos. Temos uma boa relação"*, referiu. Já no dia seguinte, Pedro esteve no Parque Tejo com os filhos, **Santiago**, de 19 anos, com quem esteve no espaço *VIP*, **Laura**, de 16, e **Maria Luísa**, de 15, que preferiram ficar pelo recinto: *"Hoje estou aqui não porque me identifique com estes artistas, confesso que não estão na minha* playlist, *embora não signifique que não sejam muito bons, mas vim neste papel de* babysitter. *Tenho com os meus filhos uma relação muito próxima, uma cumplicidade permanente, e este momento é só mais um que partilhamos juntos e em que nos divertimos."*

TEXTO: **CRISTIANA RODRIGUES** FOTOS: **JOÃO LEMOS**

No segundo fim de semana de Rock in Rio Lisboa, Pedro Miguel Ramos esteve os dois dias no recinto. No primeiro com Fernanda Serrano, para assistir ao concerto de James, no segundo para acompanhar os filhos, Santiago (na foto), Laura e Maria Luísa.

PEDRO MIGUEL RAMOS E FERNANDA SERRANO ASSISTEM JUNTOS A CONCERTO

CLÁUDIA VIEIRA
"FOI UM EXCELENTE ANO. FOQUEI-ME MAIS EM MIM"

O brilho no olhar não engana. **Cláudia Vieira**, que celebrou no dia 20 de junho o 46.º aniversário, está feliz com o que alcançou no último ano. Em jeito de balanço, a atriz, que esteve no Rock in Rio Lisboa, confessou-nos que desde que esteve um mês nas Filipinas, na altura para gravar o *reality show* da SIC *Casados no Paraíso*, longe da família, distante de tudo, fê-la repensar em alguns aspetos da sua vida. *"Os balanços foram feitos quando entrei nos 45. Este ano foi para colocá-los em prática. Tive tempo para refletir sobre o que me fazia feliz, em que é que me sentia mais realizada, o que desejava para mim e para os meus, e o que estava errado. Durante este ano, fui mudando algumas coisas e direcionando a minha energia para aspetos que muitas vezes acabava por deixar para segundo plano"*, começou por nos revelar dando exemplos concretos: *"Sou muito focada no trabalho e o meu objetivo principal na vida é o meu papel de mãe e o lado familiar que me preenche e que amo muito. Entre essas duas coisas, muitas vezes sinto que não consigo alinhar em tantas atividades com os amigos. Aprendi que devemos saber escolher os momentos e aproveitá-los. Não retirando o foco da família, nem do trabalho, concentrei-me mais em mim e consegui. Foi por tudo isto um excelente ano."*

TEXTO: **CRISTIANA RODRIGUES** FOTOS: **JOÃO LEMOS**

ROCK IN RIO

20 ANOS A CELEBRAR A MÚSICA

No segundo fim de semana do Rock in Rio, festival de música que aconteceu no Parque Tejo, em Lisboa, recinto que acolheu pela primeira vez o evento, foram muitos os famosos que quiseram ouvir alguns dos seus artistas favoritos. E foi no último dia, quando a norte-americana Doja Cat foi cabeça de cartaz de um alinhamento onde também se destacaram, por exemplo, Camila Cabello, Ne-Yo, Aitana e Luísa Sonza,

FOTOS: LUÍS COELHO E JOÃO LEMOS

Diana Pereira

Manuel Moura dos Santos e Roberta Medina

Vicky Jacobi

Inês Aguiar

Miguel Costa com a filha Teresa, de 9 anos

Cláudia Borges e Samuel Fortuna com o filho, Rodrigo

Diamantino Martins, João Alves, Isabela Drumond, Cláudia Vieira com o irmão, Sérgio, e a cunhada, Janina, e Bernardo Barreiros Cardoso

Andreia Rodrigues

Durante os quatro dias de festival passaram pelo recinto cerca de 300 mil pessoas

Vanessa Rebelo e Simão Sabrosa com os filhos, Simão e Rodrigo

Gustavo Romano e Tarla Barbosa

Jorge Corrula e Paula Lobo Antunes

Marta Melro

Sofia Ribeiro

ROCK IN RIO

que Roberta Medina, vice--presidente executiva do Rock in Rio, nos fez um breve balanço do evento que regressa ao Parque Tejo em 2026. "Foi uma edição com muita alegria, muitas aprendizagens, e estamos muito felizes por poder confirmar a edição de 2026 aqui neste parque que tem uma vista linda. O Rock in Rio Lisboa ganhou a sua personalidade e já não é só o irmão mais novo do Rock in Rio Brasil. Foi perfeito para festejar os 20 anos."

Naide Gomes com a irmã, Ludmila

Bárbara Lourenço

Sofia Sousa Guedes e Francisco Garcia

Pela primeira vez o Rock in Rio teve lugar no Parque Tejo

FOTOS: LUÍS COELHO E JOÃO LEMOS

Nuno Gama e Patrícia Magalhães

Diana de Cadaval

Mariana Patrocínio e Nuno Santana

Laura Figueiredo e Mickael Carreira

A atriz e o toureiro, que estavam juntos há cerca de seis meses, confirmaram o fim do romance, pondo fim às especulações que apontavam para uma crise na relação.

Nos últimos tempos circulavam rumores de que a relação de **Bárbara Norton de Matos** e **João Moura Caetano** teria terminado, o que veio a confirmar-se quando a atriz, de 44 anos, optou, através das redes sociais, por pôr um fim às especulações que apontavam para uma crise no relacionamento. *"Decidi acabar a minha relação com o João. Cada um segue o seu caminho e está tudo bem"*, começa por dizer Bárbara, acrescentando: *"Os namoros servem para isto, para as pessoas se conhecerem, e chego à conclusão de que não estamos alinhados"*. Dias depois foi a vez de o cavaleiro de Monforte, de 40 anos, dar a sua "versão dos factos". *"Tivemos uma conversa por telefone e percebemos que queríamos os dois a mesma coisa: terminar. E assim foi. Fizemo-lo com toda a calma e todo o respeito do mundo, toda a educação"*, partilhou, reforçando ainda que *"não houve qualquer tipo de problema, nem terceiras pessoas. Simplesmente percebemos que temos maneiras de ver a vida diferentes, temos feitios diferentes e estava a ser difícil para nós adaptarmos as nossas vidas um ao outro, nada mais"*.

Uma notícia surpreendente, já que no primeiro fim de semana do Rock in Rio, quando a CARAS encontrou Bárbara, a atriz assegurou que o seu namoro permanecia inalterado.

TEXTO: **CRISTIANA RODRIGUES** FOTOS: **JOÃO LIMA E @JOAOMOURACAETANO**

BÁRBARA NORTON DE MATOS E JOÃO MOURA CAETANO TERMINAM NAMORO

CARAS HORÓSCOPO

por Paulo Cardoso

CARNEIRO

(21/3 A 20/4)

Nesta altura, tente encontrar no seu ambiente familiar e doméstico a energia de que precisa para recarregar as suas baterias. Durma mais, tente dar mais importância ao seu descanso e não se deixe absorver por pensamentos que lhe possam provocar uma certa tristeza. Poderá aproveitar este momento mais retirado para dar mais atenção à família.

TOURO

(21/4 A 21/5)

Nesta altura a sua mente está mais ativa e a sua capacidade de expressão favorecida. As suas atividades diárias estão intensas e quer fazer várias coisas ao mesmo tempo. Pode estar um pouco distraído, disperso e com falta de concentração. Aproveite esta fase da sua vida para estreitar a sua relação com irmãos ou vizinhos.

GÉMEOS

(22/5 A 21/6)

Durante este período, serão importantes para si tanto os valores de ordem material como espiritual. Nesta altura beneficiará de uma maior lucidez no que respeita a finanças, pelo que sentirá necessidade de proceder a um balanço do que tem vindo a realizar nesta área. A sua segurança financeira será um tema que lhe vai merecer grande atenção.

CARANGUEJO

(22/6 A 22/7)

Durante esta semana, estará com maior clareza de espírito, assim como irá sentir um desejo de maior atividade e necessidade de reorganizar a sua vida, pondo as coisas em ordem, tanto a nível físico como intelectual. Use o seu poder de argumentação para obter a ajuda dos outros. Poderá também passar a preocupar-se mais com o seu bem-estar físico.

LEÃO

(23/7 A 23/8)

Vai encontrar as soluções de que precisa dentro de si. A meditação e a espiritualidade vão ajudá-lo a planificar a vida e a conhecer-se melhor, mas não se feche demasiado. Inconscientemente, poderá estar a fugir da realidade. Apesar de não sentir vontade de conviver faça-o: numa conversa ocasional poderá encontrar alguém especial.

VIRGEM

(24/8 A 23/9)

Esta não deverá ser a altura ideal para se isolar, pelo contrário, é o momento certo para trabalhar em equipa, para se relacionar com amigos ou para colaborar em atividades coletivas. Vai sentir um aumento da sua criatividade e uma maior abertura. Nestes dias poderá ter uma boa ideia que mude a sua vida para melhor.

BALANÇA

(24/9 A 23/10)

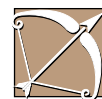
Boa altura para olhar para o passado, verificar os erros cometidos e tentar corrigi-los. Se tiver de operar mudanças no seu trabalho e alterar técnicas de execução, este é o momento favorável. A sua postura, empenho e raciocínio lógico ser-lhe-ão benéficos para preparar o caminho para uma promoção que se adivinha próxima.

ESCORPIÃO

(24/10 A 22/11)

Durante este período o lado mais profundo das coisas prenderá a sua atenção, ganhando em interesse e significado. Pense bem, reflita antes de passar à ação, mas invista num projeto, qualquer que seja a sua natureza, pois mais tarde poderá certamente recolher os benefícios daquilo que "semeou" neste momento.

SAGITÁRIO

(23/11 A 21/12)

É possível que durante este trânsito sinta que a sua imaginação se vai tornando mais cinzenta. Deverá tentar controlar o seu espírito crítico, especialmente aguçado nesta altura. Procure tirar partido da elevada capacidade de estratégia e concentração de energia para remodelar ou retificar situações de ordem profissional.

CAPRICÓRNIO

(22/12 A 20/1)

Nestes dias estará favorecido o clima de diálogo com os outros, quer seja o seu cônjuge, os seus sócios ou simplesmente colegas. Verá que uma troca de impressões se pode tornar agora especialmente útil, pois nesta altura poderão ser alcançadas conclusões benéficas e algumas situações poderão ser clarificadas.

AQUÁRIO

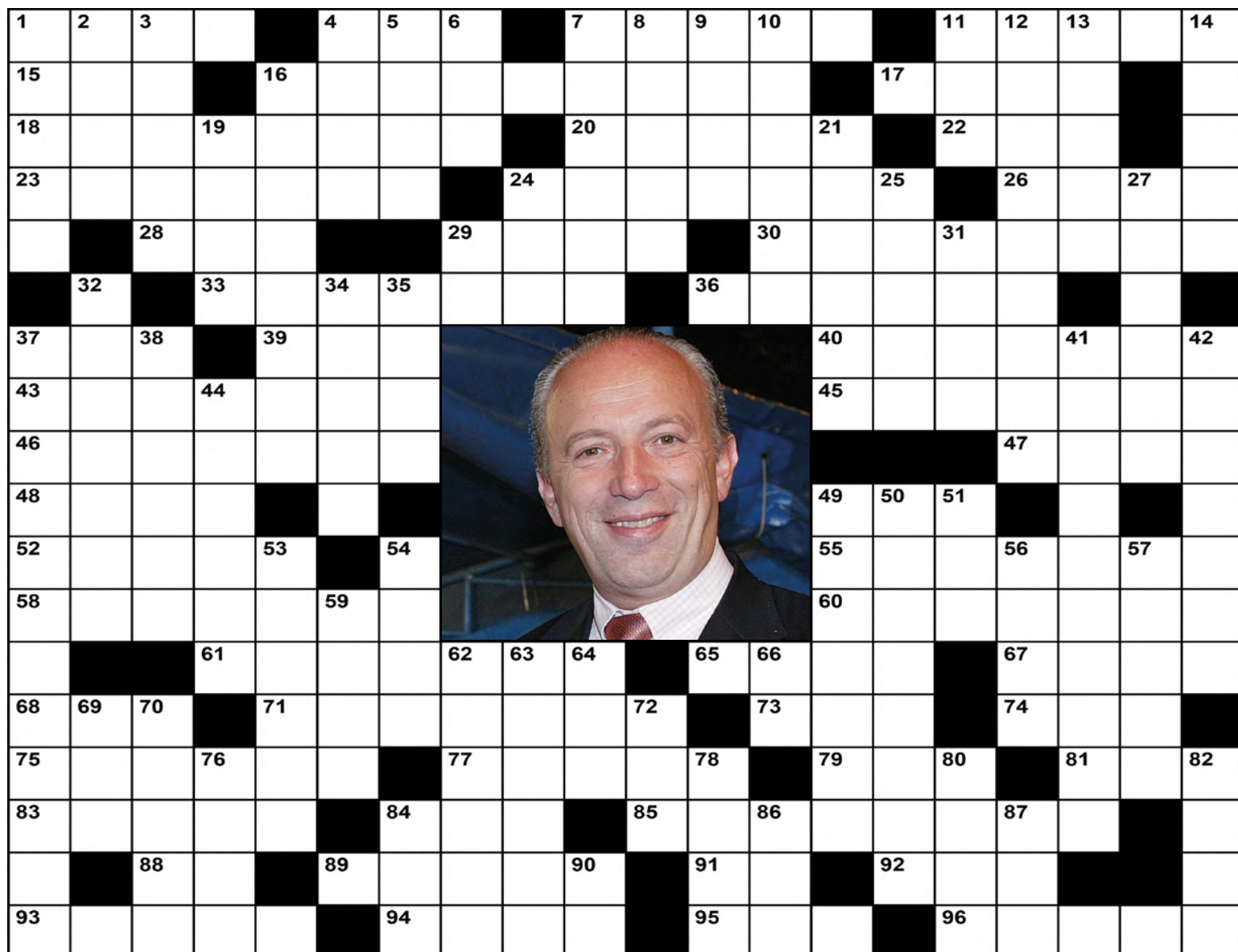
(21/1 A 19/2)

Durante este trânsito, é o seu mundo do trabalho que lhe vai requerer maior atenção. Poderá tornar-se mais perfeccionista, mais metódico e ter maior necessidade de aprender novos métodos para rentabilizar o seu trabalho. Esta é ainda uma boa altura para cuidar da sua saúde e regularizar alguns desequilíbrios.

PEIXES

(20/2 A 20/3)

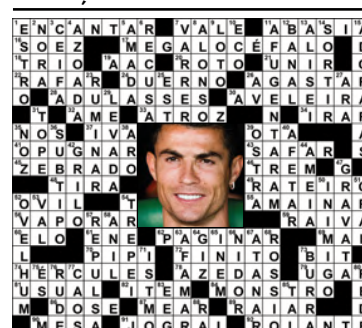
Neste período, vai mostrar uma grande criatividade ao nível mental e intelectual. É uma excelente altura para transmitir os seus conhecimentos aos outros. Aproveite, portanto, o momento para ler, escrever e para exercitar a sua agilidade mental. Verá que se sentirá bastante melhor consigo próprio e terá maior prazer naquilo que fizer.

www.paulocardoso.com

HORIZONTAIS

1. **Pedro Santana Lopes** (…) a única filha. 4. Substância para pintar. 7. Albumina que envolve a gema do ovo. 11. Chefe do Estado-Maior da Força Aérea (sigla). 15. Que não tem nada no interior, escavado, vazio. 16. Navegante do ar. 17. Rasoura. 18. Difundir em sentido centrífugo. 20. Pessoa servil por tudo o que está em voga. 22. Eletrocardiograma (sigla). 23. Seara de centeio. 24. Abrigo (fig.). 26. Damas de companhia. 28. A eles. 29. Filtrar. 30. Falta de aptidão ou de talento. 33. Produzir um silvo. 36. Disfarce. 37. Mesquinho. 39. Observar. 40. Amara em extremo. 43. Nublar. 45. Pessoa que procura experiências perigosas e arriscadas. 46. Nome de certas publicações periódicas. 47. Emanação de um corpo ou substância. 48. Causar ódio, mágoa, rancor em alguém ou em si mesmo. 49. Academia da Força Aérea (sigla). 52. Pessoa que aceita em vida ou após a morte, que um órgão seja retirado do seu corpo a fim de ser transplantado para um doente. 55. Espingarda curta e de boca larga. 58. Conclusivo. 60. Ação de recolher. 61. Engrandecer. 65. Paraíso. 67. Ser enganado ou deixar-se enganar. 68. Que já aconteceu ou passou. 71. Tornar-se realidade, devido a uma ação ou a um processo. 73. Terceira pessoa do singular. 74. Altar cristão. 75. Fraudulenta. 77. Dar ou tomar as cores ou os reflexos do arco-íris. 79. Cada uma das partes laterais e inferiores do nariz. 81. Arquiteto (abrev.). 83. Aprazível. 84. Associação Portuguesa de Escritores (sigla). 85. Cabelo ralo e mais ou menos comprido (pl.). 88. Prefixo indicativo de movimento, direção, junção. 89. Lugarejo. 91. Contr. do pron. pess. compl. me e do pron. dem. o. 92. Suavidade (fig.). 93. Agir de forma incorreta ou pouco adequada. 94. Estabelece uma relação entre quantidades (prep.). 95. Saudação, cumprimento. 96. Isento de sujidade ou imundície.

VERTICAIS

1. Pulo, pinote. 2. Azedo, agro. 3. Sono de curta duração. 4. Refeição tomada à noite e que é a última do dia. 5. Referente à boca. 6. Grande quantidade de coisas ou pessoas. 7. Grande ave pernalta. 8. Relativo à Lua. 9. Fingidor (fig.). 10. Que revela irritação ou mau humor. 11. Classificação das Atividades Económicas (sigla). 12. Escada larga e monumental. 13. Prática de fazer aparecer e desaparecer objetos através de truques. 14. Aplane. 16. Preparado farmacêutico que adere à pele para colocar sobre feridas (pl.). 19. Cerimónia pública e solene (pl.). 21. Instruir. 24. Antiga possessão portuguesa na costa da Índia. 25. Provida de asas. 27. Venerar. 29. Centilitro (símbolo). 31. Pequeno aparelho de áudio digital portátil, que permite armazenar e reproduzir música. 32. Relativo aos minerais. 34. Mulher beatificada. 35. Expressão designativa de espanto, irritação, impaciência ou repulsa. 37. Veracidade. 38. Açude. 41. Amontoaras. 42. Guarnecer com chapas ou incrustações de latão. 44. Seta curta, forte e grossa. 49. Levar a reboque. 50. Frenesi. 51. Associação Académica de Coimbra (sigla). 53. Bulhento. 54. Ave de rapina com menos de um ano. 56. Entrada de rua, rio ou baía. 57. Fazer chiadeira. 59. Fêmea do boi ou do touro. 62. Peça com dois pinos que permite a ligação simultânea de três fichas à corrente. 63. Pôr adornos ou enfeites em (fig.). 64. Monarca. 66. Une ao nome o seu complemento. 69. Aptidão inata, qualidade. 70. Untar com óleo. 72. Força Aérea Britânica (sigla). 76. Cada uma das massas líquidas que ora se elevam ora se cavam na superfície das águas, geralmente por efeito do vento ou das marés. 78. Ramificação. 80. Associação Portuguesa de Editores e Livreiros (sigla). 82. Quanto. 84. Associação Industrial Portuguesa (sigla). 86. Categoria ou número em que se insere algo ou alguém. 87. Num local conhecido ou já mencionado. 90. Rádio (s. q.).

SOLUÇÃO DO NÚMERO ANTERIOR

Siga a CARAS no Instagram @carasportugal

Aos 43 anos, a antiga arquiteta lançou "Manias", uma autobiografia sobre a sua vivência com um pai com perturbação obsessivo-compulsiva.

Filha de um doente com Perturbação Obsessivo--Compulsiva (POC), **Ana Vasconcelos** acaba de lançar um livro onde relata apenas um pouco do que foi a terrível experiência de crescer a lidar com esta doença mental que, entre outras manifestações, se caracteriza pela necessidade de ter tudo de tal forma em ordem que se chega a repetir dezenas de vezes o mesmo gesto para que tudo esteja organizado da forma que se considera "perfeita". Ao publicar este livro, que começou por ser apenas uma forma de se libertar desse passado difícil, espera ajudar familiares de doentes com POC e também permitir que os seus filhos, **Pedro**, de 15 anos, **Nuno**, de 13, e **Francisco**, de 9, nascidos do seu casamento com **Pedro Boullosa Gonzalez**, percebam como foi a sua história.

"São raros os casos em que usam os familiares como instrumentos E o nosso pai usava. Por isso sofremos muito mais."

– O que é que a levou a escrever esta autobiografia?

Ana Vasconcelos – Quando comecei a escrever, há três anos, não era para ser um livro. O meu pai tinha estado cá em casa, pois esteve muito mal com Covid-19 e precisava de apoio, e isso foi o reavivar de muitas memórias que tinha guardado para mim, coisas nas quais não queria pensar muito, e aquilo acordou todas as situações que eu descrevo no livro, ao ponto de ter que pedir ao meu pai para sair ao fim de uma semana. Quando comecei a escrever estava só a querer arrumar ideias. E funcionou. Só que à medida que fui escrevendo e fui partilhando com alguns amigos e familiares, foram-me dizendo para continuar a escrever. E foi aí que começou a nascer um livro. Que passou por muitas fases. Inicialmente era para os meus filhos perceberem a minha história, mas houve outros fatores que me fizeram querer publicar. Um deles porque vi entrevistas de obsessivo-compulsivos e de familiares e comecei a perceber que nós tínhamos feito tudo mal, que não devíamos ter pactuado com as obsessões dele. E isso porque nunca fomos acompanhados, antigamente não havia acompanhamento familiar. É fundamental que as famílias tenham esse apoio.

– Reviver todas essas situações deve ter implicado algum sofrimento.

– Acho que por isso é que as pessoas gostam da forma como o livro está escrito. Porque é uma linguagem muito acessível e porque consegui mesmo voltar atrás no tempo e lembrar-me do que é que pensei naquela situação. E a primeira versão era um bocadinho mais zangada, mas à medida que o tempo passou e fui lendo o que tinha escrito fui conseguindo pacificar, porque me libertei.

– Durante os seus primeiros anos provavelmente o comportamento do seu pai parecia-lhe normal, até porque se calhar não tinha comparação com outros progenitores.

– Nós sempre soubemos que o nosso pai era diferente, sempre soubemos que o mundo em casa era diferente do das outras pessoas. Até porque em casa falávamos sobre isso abertamente, o meu pai nunca escondeu que era obsessivo, só que as outras pessoas não sabiam o que se passava dentro de nossa casa, porque era uma vida escondida. Fora de casa ele era completamente diferente, aparentava uma normalidade.

ANA VASCONCELOS: "SEMPRE SOUBEMOS

QUE O MUNDO EM CASA ERA DIFERENTE”

Há três anos Maria recebeu o pai em casa, depois de este ter estado internado em coma com Covid-19, mas percebeu depressa que as obsessões e compulsões dele não tinham melhorado e, para preservar a família

– Há uma comédia com Jack Nicholson, *Melhor é Impossível*, que lhe valeu, aliás, um Óscar, no qual ele faz o papel de um doente obsessivo-compulsivo. Mas de facto viver com um doente assim não é comédia nenhuma.

– Fui ver esse filme com a minha mãe e o meu irmão e muitas situações eram idênticas às que nós vivíamos. Estava toda a gente a rir na sala e nós não conseguimos achar graça nenhuma. A abordagem em forma de comédia não mostra o peso que a doença tem. É o mesmo caso da série da Netflix *TOC, TOC*.

"Se começássemos a ficar nervosos, em vez de 30 se calhar tínhamos que fazer 100 ou 200 repetições."

– Porque é uma doença que destrói o próprio doente, mas também as suas famílias.

– Depende. No nosso caso, e daquilo que sei da doença, e pesquisei muito, são raros os casos em que usam os familiares como instrumentos E o nosso pai usava. Por isso sofremos muito mais.

– Porque ele fazia repetições, mas também vos obrigava a todos a fazerem repetições por ele e por isso a Ana, a sua mãe e o seu irmão eram quase escravos das compulsões dele.

– Ele fazia repetições sozinho, mas quando nós estávamos dizia que confiava mais nas nossas cabeças do que na dele e que ia ser mais rápido se o ajudássemos. E eu aprendi desde pequenina que tinha de fazer tudo direitinho, porque se não fizesse era muito pior, ia demorar muito mais tempo. Porque ele começava a ficar muito nervoso e a fazer ainda mais repetições. Se nós tivéssemos toda a paciência do mundo para fazer aquilo que ele

que construiu com Pedro Boullosa Gonzalez e com os três filhos, Pedro, de 15 anos, Nuno, de 13, e Francisco, de 9, num gesto que lhe exigiu grande coragem acabou por lhe pedir para se ir embora.

precisava, se calhar só tínhamos que fazer 30 repetições, se começássemos a ficar nervosos, se calhar tínhamos que fazer 100 ou 200.

– Crescer num ambiente desses deve ter sido terrível. E mais tarde a Ana acabou por desenvolver uma anorexia, que é um distúrbio emocional que provavelmente foi uma consequência disso.

– Sim, talvez, e a anorexia também é uma obsessão. Diria que todo esse controlo emocional gerou em mim muita ansiedade.

"Ele era a vítima. Tínhamos sempre de seguir a linha da esperança, até no diálogo com ele."

– E chegou a fazer terapia?

– Tive uma altura em que fui a uma psicóloga, e com ela consegui falar bem, porque ela tinha um irmão obsessivo-compulsivo, e senti que não tinha de explicar muito. Aquela coisa de contar a vida do zero nunca consegui. Por isso é que este livro foi uma catarse.

– O seu pai culpava-vos de não fazerem as repetições da maneira que ele queria que fizessem.

– Se nós não fizéssemos ele culpava-nos da ansiedade que estava a sentir. Mas nós fazíamos, era raro o momento em que dizíamos que não. Nós víamo-lo sempre como uma vítima, ele era sensível, sofrido, portanto, nós só queríamos aliviar o sofrimento dele. Ajudá-lo era a nossa prioridade.

– A dada altura a sua mãe, que tentou tudo para que as coisas corressem bem, saiu de casa, depois regressou, até que teve a coragem de se separar de vez.

– Sim, porque foi levada ao desespero. Se não pactuasse com

"Já não me vejo a comportar-me da maneira que o meu pai espera. De repente, quando o trouxe para casa, senti-me de novo presa naquela teia e tive de dizer não."

ele isso gerava discussões. E nós aceitámos muito mal a primeira separação, porque víamos o meu pai como uma vítima, queríamos voltar para casa.

– A verdade é que ele tentou tratar-se, fez vários tipos de intervenções terapêuticas, até eletrochoques...

– Sim, e nós sempre tivemos a esperança de que as coisas mudassem, demorámos muito tempo a perceber que ia ser sempre assim. Porque ele queria tratar-se e nós achávamos sempre que era agora que ia ser a cura. Tínhamos sempre que seguir a linha da esperança, até no diálogo com ele. Porque se o confrontássemos dizia logo que estávamos a achar que ele não ia ficar bom. Só que depois não conseguia, ou porque não tinha força de vontade ou porque isso era fruto da doença.

– Tendo em conta a hereditariedade, que nas doenças mentais existe, como mãe tem medo de algum dos seus filhos poder passar pelo mesmo que o seu pai?

– Claro que sim, tal como a minha mãe também tinha connosco. Felizmente, eu e o meu irmão conseguimos sobreviver sem sermos afetados. Acho que aquilo para nós era tão intenso que fomos criando uma aversão que nos protegeu disso.

"Fomos criando uma aversão tão grande que nos protegeu, conseguimos sobreviver sem sermos afetados."

– Que conselhos é que daria a uma família que viva nas mesmas circunstâncias? Porque no fundo, o seu livro também tem esse objetivo.

– Que procurem o acompanhamento de especialistas, isso é fundamental. As mulheres, os maridos, os filhos têm de ser acompanhados, para aprenderem a não alimentar as obsessões do doente. Com isso também estarão a ajudar o doente, vai-se focar no seu tratamento de forma independente, vai ter ferramentas para lidar com a doença.

– Tem pena que a sua família não tenha podido ter esse acompanhamento?

– Claro que sim, não sei como é que seriam as coisas hoje, mas seriam certamente diferentes, se calhar o meu pai não estaria melhor, mas em termos familiares seria melhor.

– Portanto, hoje em dia acredita que não são casos perdidos?

– Hoje sei que há muitos casos de sucesso, é uma coisa que se consegue tratar.

– O seu pai ter vindo para sua casa convalescer da Covid desorganizou-a mesmo.

– Sim, porque tenho a minha família, tenho a minha vida, já não me vejo a comportar-me da maneira que o meu pai espera. De repente, senti-me de novo

presa naquela teia e tive que dizer não.

– A Ana expôs esse passado também para os seus filhos o ficarem a conhecer...

– Sim, eu não falava abertamente sobre isto, mas eles também eram pequeninos. O meu filho do meio ainda não percebe muito bem, mas o mais velho já começa a entender. Quando comecei a escrever o livro, há três anos, ele queria ler e eu dizia-lhe que não, porque era demasiado cedo, mas agora ele já tem cabeça para ler. E uma coisa engraçada é que com o meu livro o meu irmão também acabou por conversar com os filhos sobre isto. Portanto, também o ajudou. ●

TEXTO: **ANA PAULA HOMEM** FOTOS: **JOÃO LEMOS**

Ana Vasconcelos recebeu-nos em sua casa, no Estoril, para uma conversa franca na qual falou da experiência difícil que foi o seu crescimento, que a levou a escrever um livro libertador.

"Quando comecei a escrever estava só a querer arrumar ideias. E funcionou."

1. Bolsa em juta, El Corte Inglés, €9,95 **2. Biquíni** com estampado floral, Pull & Bear, €28,98 **3. Anéis** alusivos ao mar, Mango, €12,99 **4. Biquíni** com copas amovíveis e cintura baixa, Cantê, €106,90 **5. Biquíni** em croché, Massimo Dutti, €89,95 **6. Toalha** de praia, MO, €17,99 **7. Biquíni** reversível, Calzedonia, €50 **8. Biquíni** estampado, Latitid, €108 **9. Sandálias** em pele, Zara Home, €39,99 **10. Cesta** semicircular, Lola Casademunt, €79,95 **11. Óculos** de sol, Primark x Rita Ora, €6 **12. Biquíni** em malha brilhante, Nicole Wallace x Women'secret, €29,99 **13. Biquíni** com "top" de alça cruzada, Type, €104 **14. Colar** de pérolas com missangas, Zara, €29,95 **15. Biquíni** com estampado floral, Mustique, €84 **16. Brinco** em prata dourada, Juliana Bezerra, €60 **17. Pulseiras** metálicas com missangas, Zara, €15,95 **18. Biquíni** com parte de cima almofadada, H&M, €29 **19. Biquíni** às riscas, Ao Léu, €84 **20. Chapéu** em juta, H&M, €12,99

OS PREÇOS INDICADOS SÃO APROXIMADOS

ALBERTA FERRETTI

CARAS BELEZA

Rosto protegido

COORDENAÇÃO: **CRISTIANA RODRIGUES**
FOTOS: **CEDIDAS PELAS MARCAS**

1

2

3

Protetores faciais para usar durante todo o ano e redobrar os cuidados no verão.

4

7

5 6 8

9

1. Fluido não gorduroso, com efeito matificante, Nivea, €12,59 **2. Proteção** solar muito alta e com cor para peles com hiperpigmentações, Mesoestetic, €42,55 **3. Fluido** com proteção celular antienvelhecimento que hidrata a pele e previne o aparecimento de manchas, Nuxe, €23,60 **4. Creme** para um bronzeado progressivo, uniforme e durável, Thalgo, €40,06 **5. Protetor** com cor e ação antioxidante que protege e hidrata a pele, disponível em três tons, Fusion Water Magic Color, Isdin, €25 **6. Creme** de textura macia ideal para pele sensível e/ou reativa, Collistar, €39,95 **7. Fórmula** aveludada com ação antienvelhecimento, Lierac, €34 **8. Solução** anti-imperfeições e solução antimanchas, Ambre Solaire, €10,49 cada **9. Cremes** com cor e sem cor, Drunk Elephant, €39,99 e €37,99, respetivamente **10. "Stick"** resistente à água e ao calor que pode ser aplicado sob e sobre a maquilhagem, Shiseido, €35,95

10

OS PREÇOS INDICADOS SÃO APROXIMADOS

COORDENAÇÃO: CARLA MARTINS COSTA
FOTOS: D. R.

Anandes Hotel Mykonos

Luxo em tons de azul

Situado ao lado da animada Praça Fabrika, o Anandes Hotel Mykonos, nova unidade hoteleira desta ilha grega, proporciona um oásis no centro da movimentada cidade e dias de descanso em pleno luxo, com vista para o mar Egeu. Projetada pelo Studio Bonarchi, o espaço, que conta com 42 quartos e suítes, combina elementos tradicionais com *design* vanguardista, fazendo uso de pedra natural, madeira, tecidos de linho em tons de azul e branco e detalhes em bronze. Na decoração, os hóspedes também encontram obras de artistas como **Richard Serra**, **Thomas Houseago** e **Philippe Anthonioz**. As comodidades incluem um Spa, piscina privada em algumas acomodações, um restaurante inspirado na Riveira Francesa, o La Petite Maison, bem como um terraço à beira da piscina comum, para desfrutar dos dias quentes de Mykonos.

Consulte mais destinos na rubrica "De Mala Feita" em caras.pt

CARAS DECORAÇÃO

Cores de verão

COORDENAÇÃO: **ESMERALDA COSTA**
FOTOS: **CEDIDAS PELAS MARCAS**

Prepare a casa para a nova estação e adicione à base salpicos de cor, vibrantes e alegres.

Veja mais propostas em caras.pt

1. Ambiente com propostas à venda na Loja Real **2. Candeeiro** de mesa, em metal, na Lx Design, €169 **3. Quadros** em lote de dois, pintados à mão, na La Redoute, €419,16 **4. Jarra** em vidro, na Pura Cal, €54,90 **5. Jarra** em vidro, na Cê Lá Vi, €51,90 **6. Armário** com portas de lamelas, 36x80x77cm, na H&M Home, €329 **7. Almofada** em lã, mede 50x50cm, na Decormana, €67,90 **8. Taça** decorativa com pé em dolomite, 35x35x35cm, na Maisons du Monde, €69,99 **9. Armário** em MDF, mede 57,5x96x39,5cm, na Glamourarte, €449 **10. Almofada** em malha "bouclé", na H&M Home, €29,99 **11. Cadeira** de baloiço, em "rattan", na Monde Design, €349

OS PREÇOS INDICADOS SÃO APROXIMADOS

CARAS CULINÁRIA

Mais receitas em caras.pt

COORDENAÇÃO: CLÁUDIA ALEGRIA
FOTOS: MANU TIMMERMANS

Banzeiro (para 2 pessoas)

Ingredientes

- 100 g de macarrão de arroz
- 200 g de camarão (ou outra proteína, como frango)
- 100 g de vegetais variados (cenoura, beringela, etc.)
- 50 g de brócolos pré-cozidos
- 30 g de cebola
- 30 g de alho-francês
- 20 g de alho
- Sal e pimenta q. b.
- 30 ml de azeite
- 20 ml de molho inglês
- 20 ml de molho de ostra
- 20 ml de molho *teriyaki*
- 20 ml de geleia de cupuaçu (ou geleia de abacaxi)

Preparação

Preparar um caldo de legumes cozinhando, em água a ferver, cenoura, cebola, salsa e alho-francês. Coar o caldo. Voltar a levar ao lume e, assim que começar a ferver, desligar o lume e adicionar o macarrão. Deixar na água quente enquanto se preparam os vegetais e o camarão. Aquecer o azeite numa frigideira e adicionar a cebola, o alho-francês e o alho. Refogar até ficarem macios. Acrescentar os vegetais cortados em juliana (cenoura, beringela), juntar os brócolos e, de seguida, os camarões limpos. Quando tudo estiver cozido e ainda crocante, juntar os molhos (inglês, de ostra e *teriyaki*) e misturar bem. Por fim, adicionar a geleia de cupuaçu (ou de abacaxi) e mexer até que todos os ingredientes estejam revestidos com o molho. Escorrer o macarrão e adicioná-lo à frigideira com os vegetais e camarão. Misturar tudo delicadamente até que o macarrão esteja completamente envolto no molho e nos ingredientes. Servir.

Mani (para 30 unidades)

por "chef" Natacha Fink
Restaurante Palaphita Cascais

Ingredientes

- 1 kg de mandioca
- 500 g de queijo tipo coalho ou outro que não seja fresco
- Sal e pimenta q. b.
- Farinha de trigo ou fubá de milho para panar
- Óleo para fritar q. b.

Compota de açaí:

- 500 g de polpa de acaí
- 250 g de açúcar

Preparação

Descasque a mandioca, corte em pedaços grandes e leve a cozinhar em água abundante, temperada de sal, durante cerca de uma hora. No final do tempo, escorrer e deixar arrefecer. Ralar o queijo. Esmagar a mandioca cozida retirando todas as fibras duras. Retificar o sal e adicionar pimenta-preta e queijo.
Formar bolinhas e panar com farinha de trigo ou fubá de milho. Fritar em óleo quente.
Entretanto, juntar a polpa de açaí e o açúcar. Levar ao lume até atingir o ponto de geleia.
Servir as bolinhas de mandioca acompanhadas pela compota de açaí.

Veja mais receitas em caras.pt

CARAS IDEIAS

COORDENAÇÃO: **CLÁUDIA ALEGRIA**
FOTOS: **CEDIDAS PELAS MARCAS**

1. Brincos em prata dourada, €138,90, e colar em prata dourada com pérola natural, €174,90, ambos Eugénio Campos **2. Óleo seco** para hidratar e iluminar rosto, corpo e cabelo, Huile Prodigieuse Or Florale 50 ml, Nuxe, €25,60 **3. "Eau de Toilette"** Lisboa 1497, Leme, €44,99 (100 ml) **4. Vinho** Sauvignon Blanc 2022, Quinta de Cabriz, €9,45 **5. Adoçante** natural Maple Syrup, Ferbar (189 ml), €7,49 **6. Creme** hidratante em lata Pride Edition 150 ml, Nivea, preço sob consulta **7. Depiladora** de elevada precisão, Easy Touch da Rowenta, €31,99 **8. Óculos** coleção Pride, que celebra o Mês do Orgulho LGBTQIA+, Calvin Klein Jeans Eyewear, €100 **9. Massa** Macarrão Wok 500 g, Milaneza, €1,49 **10. Bebida** com sabor a maracujá e banana, Red Bull The Summer Edition Cold, €1,19 **11. Sobremesa** Delícia Caramelo, Leiteira, €2,79 (2x125 g)

OS PREÇOS INDICADOS SÃO APROXIMADOS

VENHA O CALOR

Os acessórios fundamentais para a nova estação estão de volta!

BOLSAS COLORIDAS
€1,50
CADA

PORTA-MOEDAS
€1
CADA

Procure nos pontos de venda

Editora: TRUST IN NEWS, UNIPESSOAL, L.DA

Sede: Rua da Fonte da Caspolima – Quinta da Fonte
Edifício Fernão de Magalhães, 8, 8A e 8B, 2770-190 Paço de Arcos
NIPC: 514674520

Gerência da TRUST IN NEWS: Luís Delgado, Cláudia Serra Campos, Filipe Passadouro

Composição do Capital da TRUST IN NEWS: 10.000 euros
Principal acionista: Luís Delgado (100%)

CARAS

Proprietário: Grupo Perfil Inversora, S.A.

Diretor: Carlos Maciel cmaciel@caras.pt
Diretora Adjunta: Ana Rita Santos arsantos@trustinnews.pt
Diretora de Arte: Alexandra Belmonte abelmonte@trustinnews.pt
Editora executiva: Ana Oliveira aioliveira@caras.pt,
Editoras: Ana Paula Homem ahomem@caras.pt
e Cristiana Rodrigues crodrigues@caras.pt
Redação: Carla Martins Costa cmcosta@caras.pt,
Cláudia Alegria calegria@caras.pt e Joana Carreira jcarreira@caras.pt
Fotografia: João Lemos (Subeditor) jlemos@caras.pt,
João Lima jlima@caras.pt e Luís Coelho lcoelho@trustinnews.pt
Gestor de Conteúdos Digitais e Internacionais:
Jorge Gonçalves jfgoncalves@caras.pt
Assistente Editorial: Maria João Bogarim mjbogarim@caras.pt
Arte: Carla Mendes (Coordenadora) csmendes@caras.pt,
Gonçalo Tenreiro gtenreiro@caras.pt e Rute Luís rluis@caras.pt
Online: Evelise Moutinho, Filipa Bulha Pereira (Jornalistas)
e Jorge Verdasca (Multimédia)
Colaboradora: Andreia Cardinali
Redação, Administração e Serviços Comerciais:
Avenida Jacques Delors, Edifício Inovação 3.1– Espaço nº 511/512, 2740 - 122 Porto Salvo - Tel.: 218 705 000 Fax: 218 705 001
Delegação Norte: CEP – Escritórios, Rua Santos Pousada 441- sala 206/208, 4000-486 Porto. Tel.: 220 993 810
MARKETING e PUBLICIDADE:
Vânia Delgado (Diretora Comercial e Marketing) vdelgado@trustinnews.pt
Publicidade: Telefone: 218 705 000 (Lisboa)
Sofia Cruz (Diretora Coordenadora de Publicidade) scruz@trustinnews.pt
Daniela Pereira (Gestora de Marca) dpereira@trustinnews.pt
Elsa Tomé (Gestora de Marca) etome@trustinnews.pt
Florbela Figueiras (Assistente Comercial Lisboa) ffigueiras@trustinnews.pt
Elisabete Anacleto (Assistente Comercial Lisboa) eanacleto@trustinnews.pt
Delegação Norte - Telefone: 220 990 052
Margarida Vasconcelos (Gestora de Marca) mvasconcelos@trustinnews.pt
Carla Dinis (Assistente Comercial Porto) – cmdinis@trustinnews.pt
Marketing: Marta Emídio (Gestora de Marca)
memidio@trustinnews.pt
Coordenadora de Branded Content – Carolina Almeida
cmalmeida@trustinnews.pt
Digital e Parcerias: Hugo Lourenço Furão (Coordenador) hfurao@trustinnews.pt
Tecnologias de Informação: João Mendes (Diretor)
Produção e Circulação: Vasco Fernandez (Diretor),
Pedro Guilhermino (Coordenador de Produção),
Nuno Carvalho, Nuno Gonçalves e Paulo Duarte (Produtores),
Isabel Anton (Coordenadora de Circulação)
Assinaturas: Helena Matoso (Coordenadora de assinaturas).
Serviço de apoio ao cliente: Tel.: 21 870 50 50 (Dias úteis das 9h às 19h)
Impressão: Lisgráfica – Estrada de São Marcos nº27, S. Marcos, 2735-521 Cacém
Distribuição: VASP - MLP, Media Logistics Park, Quinta do Grajal - Venda Seca, 2739-511 Agualva-Cacém Tel.: 214 337 000
Pontos de Venda: contactcenter@vasp.pt - Tel.: 808 206 545
Fax: 808 206 133
Tiragem média de mês de maio: 14.950 exemplares
Registo na ERC com o n.º 118 874, de 07/04/95
Depósito Legal n.º 92001/95 - ISSN n.º 0874 - 047X
CARAS é publicada sob licença do Grupo Perfil Inversora, S. A.

A TRUST IN NEWS, UNIPESSOAL, L.da, não é responsável pelo conteúdo dos anúncios nem pela exatidão das características e propriedades dos produtos e/ou bens anunciados. A respetiva veracidade e conformidade com a realidade são da integral e exclusiva responsabilidade dos anunciantes e agências ou empresas publicitárias. Interdita a reprodução, mesmo parcial, dos textos, fotografias ou ilustrações, sob quaisquer meios e para quaisquer fins, inclusive comerciais.

Estatuto editorial disponível em
http://www.caras.pt/lei782015

Assinaturas
Ligue já
21 870 50 50
Dias úteis das 9h às 19h
Custo de chamada para a rede fixa, de acordo com o seu tarifário

CARAS SUGERE

Mais sugestões em caras.pt

COORDENAÇÃO: ANA RITA SANTOS

FOTOS: @BRUCESPRINGSTEEN E DIVULGAÇÃO

Álbum • "Born in the U.S.A."

Lançado originalmente a 4 de junho de 1984, *Born In The U.S.A.* teve sete *singles* inéditos no *top*, vendeu mais de 20 milhões de cópias até aos dias de hoje e teve um impacto único numa geração. Quarenta anos depois, **Bruce Springsteen** presenteia os fãs com uma reedição especial de colecionador daquele que terá sido um dos seus melhores trabalhos de sempre.

FOTO: DIVULGAÇÃO

Filme • "Histórias de Bondade"

Estreia nos cinemas nacionais a 5 de julho uma fábula tripartida que segue um homem que tenta assumir o controlo da sua existência, um polícia assustado com o facto de a sua mulher – que havia desaparecido no mar – ter regressado e parecer ser outra pessoa e uma mulher determinada que está destinada a tornar-se uma importante líder espiritual. Realizada por **Yorgos Lanthimos**, *Histórias de Bondade* conta com os desempenhos de **Emma Stone, Jesse Plemons, Willem Dafoe** e **Margaret Qualley.**

Aquário
Maternidade de Corais

No mês em que se celebram 15 anos do Sea Life Porto, o aquário apresenta ao público a nova Maternidade de Corais, o primeiro projeto nacional de reprodução de mais de 15 espécies de corais em risco de extinção, desenvolvido no âmbito dos programas de reprodução de espécies ameaçadas da fundação Sea Life Trust, contribuindo assim para a conservação destes organismos numa escala global. Os visitantes poderão acompanhar de perto o crescimento de pequenos exemplares de espécies como *Acropora*, *Lobophytum*, *Palythoa* ou *Sinularia*, entre muitas outras.

FOTO: DIVULGAÇÃO

FOTO: DIVULGAÇÃO

Festival • Festival Internacional de Piano de Oeiras

A sétima edição do certame, que vai decorrer de 30 de junho a 28 de julho, com entrada livre, tem este ano um cartaz de excelência. Pianistas do circuito mundial como **Piotr Anderszewski**, **Yulianna Avdeeva** (na foto), **Yeol Eum Son** ou **Yoav Levanon** vão tocar todos os domingos, a partir de 30 de junho, no Auditório Municipal Ruy de Carvalho, em Carnaxide.

Monumento
Museu Condes de Castro Guimarães

Obra arquitetónica notável integrada no Parque Marechal Carmona, em Cascais, que data de finais do século XVI, em 1910 foi adquirida pelo Conde **Manuel de Castro Guimarães** que, após a sua morte, a doou ao município. O acervo é constituído por coleções de pintura, mobiliário, porcelana, ourivesaria e ainda pequenos núcleos de escultura, azulejos, têxteis e vidros, entre outros. O museu está aberto ao público de terça a domingo, das 10h às 13h e das 14h às 18h.

FOTO: DIVULGAÇÃO

FOTO: DIVULGAÇÃO

Concerto • Adriana Calcanhotto

No âmbito do Festival Jardins do Marquês, em Oeiras, a artista brasileira **Adriana Calcanhotto** sobe ao palco no dia 5 de julho, pelas 20h, para um espetáculo intimista que promete ser inesquecível e que contará com a interpretação de grandes temas do seu repertório como *Vambora* ou *Devolva-me*.

Lu Araújo

Fundadora e diretora artística do festival MIMO, que criou no Brasil, a ativista cultural trouxe o evento para Portugal em 2016.

CIDADE • **Olinda, Pernambuco**

Um dos lugares que mais amo no mundo. Considero-a uma das cidades mais lindas e vibrantes do Brasil, marcada pela arquitetura colonial portuguesa, carregada de cores, igrejas, mercados, ateliês, além de ter praias paradisíacas e uma gastronomia riquíssima. Em Olinda respira-se cultura o tempo todo e foi lá que o MIMO nasceu. Declarada Património Cultural da Humanidade pela UNESCO em 1982, a cidade encanta qualquer um. Recomendo o Hotel 7 Colinas, o meu paraíso de descanso.

LIVRO

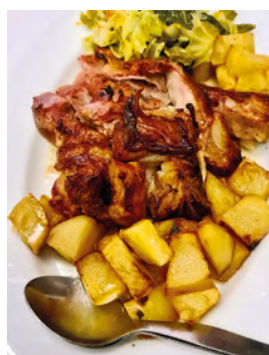
"Torto Arado", de Itamar Vieira Junior

Um romance marcante que apresenta a história emocionante de personagens profundos. Aborda temas sensíveis como escravatura, servidão e a força do feminino. Deslumbrante e incómodo, pois retrata as tristes cicatrizes deixadas pela escravatura no Brasil.

FOTO: ANDRÉ HENRIQUES

ESCAPADINHA

Parque Nacional da Peneda-Gerês

Adoro lugares onde posso conectar-me com a Natureza. Em Portugal, elegi o Gerês como o meu paraíso verde. As lagoas, as cascatas, os trilhos, as aldeias com casas em pedra granítica, as vistas deslumbrantes, o canto dos pássaros, tudo me traz calma nesse lugar. É o sítio onde volto sempre para repor energias.

RESTAURANTE

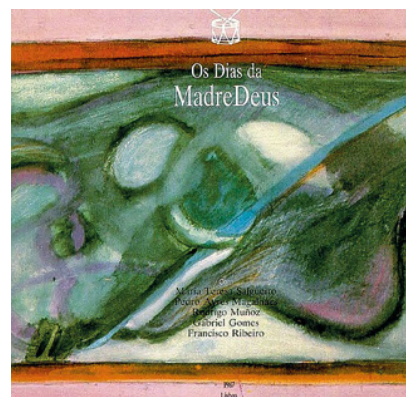
Antiga Casa Castanheira

Em Matosinhos, esta casa com mais de 80 anos oferece o melhor da culinária tradicional portuguesa.
O atendimento dos donos, simpáticos e atenciosos, é um aspeto distintivo.

Ativista cultural premiada, **Lu Araújo**, de 57 anos, nasceu em S. Paulo e cresceu no Rio de Janeiro. Hoje vive entre o Brasil e Portugal, onde organiza o festival MIMO Amarante. Está também envolvida na produção de livros, filmes e álbuns, tendo conquistado diversos prémios. Filha de um grande conhecedor de música e dono de uma loja de discos, Lu Araújo tem na música uma das suas maiores paixões e foi isso que a levou a criar, há mais de 20 anos, o primeiro festival MIMO (originalmente Mostra Internacional de Música de Olinda, cidade brasileira onde começou), que trouxe para Portugal em 2016. Este ano realiza-se entre os dias 19 e 21 de julho. Informações em www.mimofestival.com.

DISCO

"Os Dias da MadreDeus"

Está entre os meus discos favoritos. Foi através dele que conheci a música portuguesa contemporânea. Considero os Madredeus um grupo singular, que produziu uma obra nova e impactante.

ASSINE DURANTE 6 MESES EM DIGITAL E RECEBA ESTE CONJUNTO CAUDALIE

CONJUNTO CAUDALIE

1 **ÁGUA SOLAR** DE PROTEÇÃO MUITO ELEVADA FPS50
1 **SPRAY INVISÍVEL** DE PROTEÇÃO ELEVADA FPS50
1 **FLUIDO DE PROTEÇÃO** MUITO ELEVADA FPS50+

ASSINAR

NÃO PERCA NENHUMA EDIÇÃO

TENHA ACESSO AO ARQUIVO DIGITAL

LEIA ONDE E QUANDO QUISER

SEMESTRAL | 26 EDIÇÕES | DIGITAL POR €62,40 + OFERTA CAUDALIE

LOJA.TRUSTINNEWS.PT

Campanha válida até 29/06/2024, em Portugal, salvo erro de digitação. Assinatura semestral da revista Caras no formato digital, pelo valor total de €62,40.
Oferta limitada ao stock existente e enviada após boa cobrança. Os produtos incluídos nesta oferta são da exclusiva responsabilidade do fabricante.